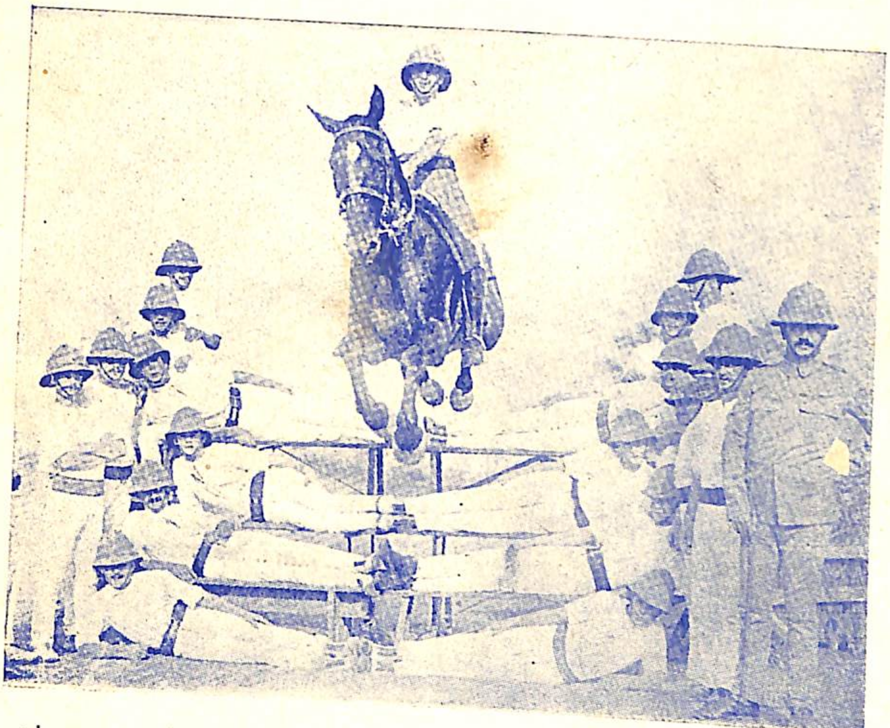
श्री

व्यायामज्ञानकोश खंड ७ वा.

विदेशी मर्दानी खेळ



बांकावर बांक टेवून त्यांवर माणसें आडवीं निजविलीं आहेत व त्यांच्यावरून घोडेस्वार घोडा उडवीत आहे.

संपादक:

श्री. दत्तात्रय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार), बी.ए., एल्‌एल्‌.बी., बडोदें.

श्री.

व्यायाम ज्ञानकोश

खंड ७ वा



संपादक व प्रकाशक,

श्री. रा. रा. दत्तात्रय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार),
बी.ए., एलूएल्.बी., बडोदें.

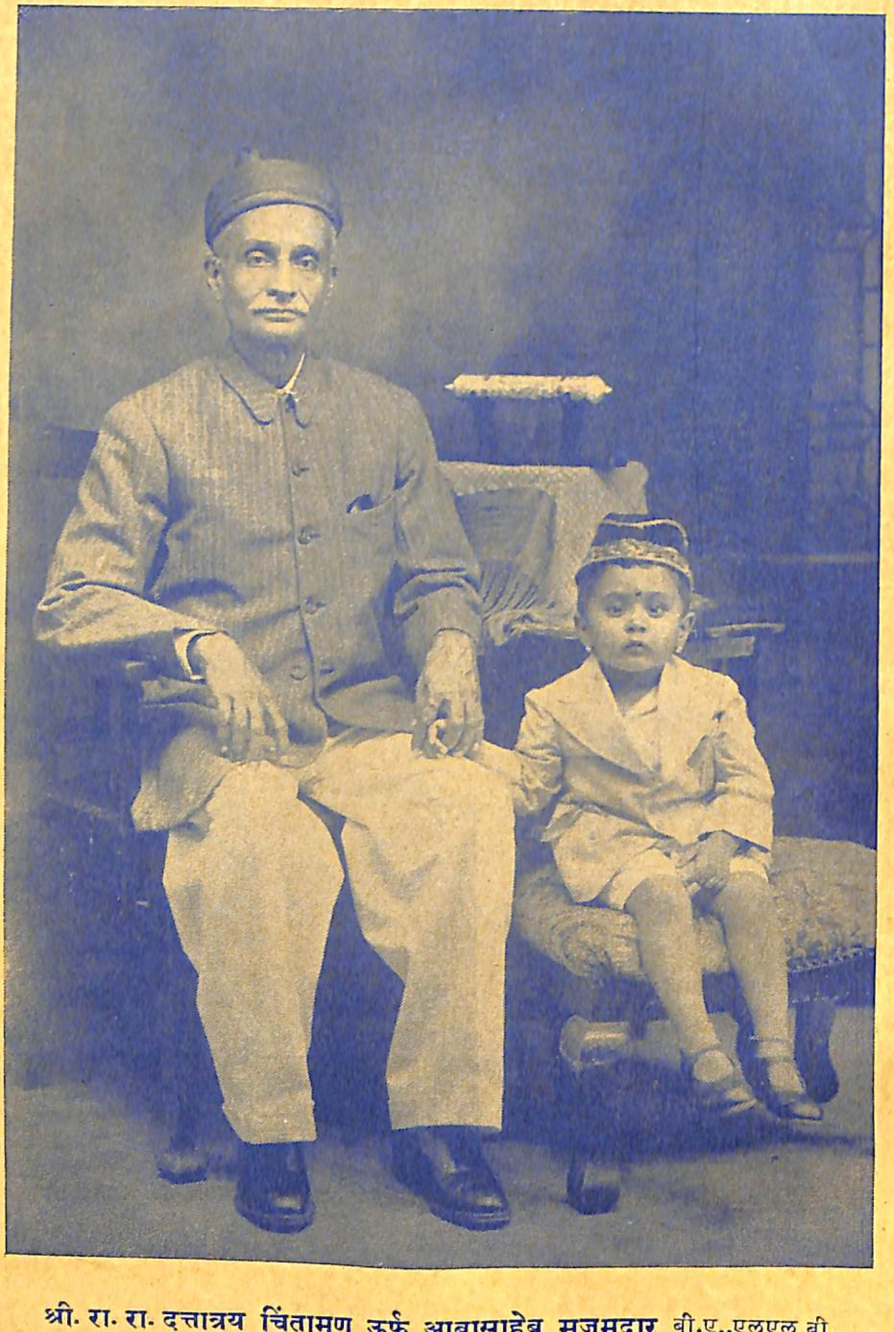
शके १८६५ संवत १९९९

सन १९४३

आवृत्ति पहिली.

किंमत सात रुपये.

मुद्रक,
कृष्णाजी वामन मराठे,
श्रीरामविजय छापखाना, रावपुरा, **बडोदें.**
ता. १२ जुलै सन १९४३.



श्री. रा. रा. दत्तात्रय चिंतामण ऊर्फ आबासाहेब मुजुमदार बी.ए.,एलएल.बी.
संपादक 'व्यायामज्ञानकोश'
आणि पौत्र चि. **चिंतामण नारायण ऊर्फ बाळासाहेब मुजुमदार, बडोदें.**
६१ वे वाढदिवसाचे दिवशीं (मिति आश्विन शु. १ शके १८६४ ता. ११-१०-४२) घेतलेला फोटो.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ७ वा.

प्रस्तावना.

श्रीकाशीविश्वनाथाच्या कृपेनें आज **व्यायामज्ञानकोशाचा विदेशी मर्दानी खेळ** या नांवाचा हा **७ वा खंड** प्रसिद्ध करण्याचा सुदिन प्राप्त झाला याबद्दल श्रीविश्वेश्वरस्मरणपूर्वक कृतज्ञता दर्शवून राहिलेले पुढील तीन खंड वाचकांस सादर करण्याचा योग जुळवून आणण्याविषयीं ईश्वरीसहाय्य आम्हास भरपूर प्राप्त होवो अशी अनन्यभावानें नमनपूर्वक प्रार्थना करतों.

आतांपर्यंत **व्यायामज्ञानकोशाचे** ६ खंड यापूर्वी वाचकांस सादर केले; ते त्यांस चांगलेरीतीनें पसंत पडले आहेत असें आम्हीं मानतों आणि त्याचप्रमाणें हा सातवा खंडहि त्यांस आवडेल अशी आम्हांस उमेद आहे. गेल्या ६ व्या खंडाच्या प्रस्तावनेंतच चालू युद्धपरिस्थितीचा तडाखा किती जोरानें बसत आहे हें सांगितलें आहे. तीच स्थिति अद्यापिहि कायम आहे; इतकेंच नव्हें, पण उत्तरोत्तर महायुद्धाच्या ज्वाळा भयंकररीतीनें जास्तजास्त भडकूं लागल्यानें **व्यायामज्ञानकोशाचे** १० खंड शेवटपर्यंत आमचे हातून प्रसिद्ध होऊं शकतील कीं नाहीं याचीच आमचे मनास शंका वाटूं लागली आहे. छापकामास लागणाऱ्या वस्तु पूर्वीपेक्षां कितीतरी पटीनें महाग झाल्यानें व अजूनहि महाग होत असल्यानें शेवट परिणाम काय होणार याबद्दल मन भयग्रस्त झालें आहे. पुस्तकप्रकाशनाचे कामीं होणारा खर्च व सोसावा लागणारा त्रास फक्त प्रकाशकच जाणतात. कागदाच्या किंमती तर ८–१० पटीनें वाढल्या आहेतच, पण त्यांबरोबरच फोटो, ब्लॉक वगैरेंसाठीं लागणारीं औषधें व सामान यांचेहि भाव शक्यकोटीच्या पलीकडे वाढल्यानें त्या वस्तु यापुढें दुर्मिळ होऊन आम्हांस आमचा ग्रंथ अपुरा आटोपावा लागतो कीं काय अशी काळजी लागली आहे. जेमतेम **सातवा खंड** तर आतां प्रसिद्ध झालाच आहे. आठव्या खंडाची जुळवाजुळव झाली असून कागदाची सोय लागली आहे. पुढील खंडांच्या चित्रांसाठीं लागणारा झिंकचा पत्रा आम्हास अनायासें मिळाला आहे. पूर्वी २५ रुपयांला मिळणाऱ्या या पत्र्याचे भाव सध्यां ७५० रुपयांपर्यंत कडाडले आहेत. त्यामुळें प्रथम आम्ही आमचें अंगीकृत कार्य येथेंच आटोपतें घेण्याचें ठरविलें होतें. पण परमेश्वरी कृपा खरोखर अगम्य असतें हेंच खरें!!

या **७ व्या खंडाचें** जिकिरीचें व खर्चाचें काम सुरू करण्याचे वेळेसच आमच्या हातून पुढील कामहि करून घेण्याकरतां **श्रीकाशीविश्वेश्वरानें** आम्हास हात दिला. कांहीं विलक्षण घटना जुळून येऊन आमचें दुष्कर कार्य सुकर झालें. श्री. मिरज (सीनियर) सरकार यांच्या शिलकेंत बऱ्याच वर्षांपूर्वींपासून असलेले झिंकचे जुने लांबरुंद असे सुमारें १० पत्रे, सध्यांच्या भावानें त्यांची किंमत सुमारें ३००० रुपयांपर्यंत येण्यासारखी असतांहि ते सर्व, मिरजचे राजे श्री. **नारायणराव गंगाधर** ऊर्फ **तात्यासाहेब पटवर्धन** यांनीं आम्हांस आपुलकीनें आमचे **व्यायामज्ञानकोश** कार्यास मदत म्हणून देऊन टाकले. यांत श्रीमंतांच्या मनाचा मोठेपणा व उदारता हे गुण तर दिसून येतातच व त्याबद्दल त्यांचे आभार मानण्यासारखे शब्दहि आमचे जवळ नाहींत, तरी ईश्वरावर

निष्ठा ठेवून कार्य आरंभिलें असतां ईश्वरहि त्या कार्याची काळजी वाहून अकल्पितरीतीनें कशी मदत करतो तेंहि यावरून सहज कळून येतें. आमची ईश्वरचरणीं निष्ठा अशीच कायम टिको व आमचा संकल्प आमचे हातून असाच यशस्वीरीतीनें पार पडो अशी आमची प्रभुचरणीं प्रार्थना आहे. वाढती महागाई व दुर्मिळता यांमुळें **व्यायामज्ञानकोशाचें** आतांपर्यंतचें ७ खंड, त्यांतहि मुख्यतः यापूर्वींचे ४ खंड, प्रसिद्ध करण्यांत आम्हांस जी वित्तहानि व खर्च सोसावा लागला तो लक्षांत घेऊन वाचकांनींहि तो, सर्व नाहींतरी थोडा फार, भरून आणण्यासाठीं कोशाचे आश्रयदाते जितके जास्त होतील तितके वाढविण्याचा अंतःकरणपूर्वक प्रयत्न करावा व यारीतीनें आमचा पुढील कार्य करण्याबद्दलचा उत्साह द्विगुणित करण्याचें श्रेय घ्यावें अशी आमची त्यांस सविनय विनंति आहे.

यानंतर प्रस्तुतचा **७ वा खंड** तयार करण्यास ज्यांनीं आम्हांस मदत केली व लेखन-सहाय दिलें त्यांचा या ठिकाणीं कृतज्ञता बुद्धीनें नामनिर्देश करणें आजपर्यंतच्या पद्धतीप्रमाणें अवश्य आहे. या खंडास सुरवात करतांच प्रथम वाचकांस **विदेशी व्यायामाचा इतिहास** वाचावयास मिळेल. निरनिराळ्या देशांचे भिन्नभिन्न काळचे इतिहास वाचून त्यांतून फक्त व्यायाम विषयाचीच माहिती घेऊन एकत्र इतिहासरूपानें जगापुढें मांडणें हें काम फार त्रासाचें व जिकिरीचें आहे. तथापि आमचे मित्र रा. द. ब. कोठीवाले यांनीं सौ. ताराबाई सबनीस यांच्या मदतीनें परिश्रमपूर्वक हा इतिहास लिहून आपण होऊन या खंडांत प्रसिद्ध होण्यासाठीं पाठविला. यावरून या उभयतां लेखकांची व्यायामविषयक कळकळ तर दृष्टोत्पत्तीस येतेच पण त्याबरोबरच असा मार्मिक व शोधपूर्ण लेख लिहिल्यानें मराठी वाङ्मयांत एका नवीन व उपयुक्त प्रकाराची भर पडते हें विसरतां येणार नाहीं. तसेंच रा. मु. ना. कागलकर यांनींहि स्काउट चळवळीचा आजपर्यंतचा साद्यंत इतिहास प्रसिद्ध करून वरीलप्रमाणेंच एक मोठी महत्वाची व प्रशंसनीय कामगिरी केली आहे.

मर्दानी खेळांची सक्रिय माहिती लिहून देणें फार त्रासाचें असलें तरी माझ्या कार्यास मदत करण्याचे उद्देशानें तेंहि कार्य अनेक लेखकांनीं पार पाडलें आहे. बॉक्सिंग व फेन्सिंग या खेळांबद्दलची माहिती श्री. आप्पासाहेब पंत, औंध यांनीं पुरविली आहे. ती किती बहुमोलाची व उपयोगी आहे हें ती वाचल्यावर सहज समजून येण्यासारखें आहे. बडोदें सरकारचे माजी सेनापति मे. रा. रा. नानासाहेब शिंदे व बडोदें येथील लष्करांत हल्लीं असलेले मेजर कांतिप्रसाद ब. पाठक या दोघांनीं पूर्वींच्या खंडाप्रमाणें या खंडांतहि लष्करी मर्दानी खेळांची हकीकत लिहून देऊन एका नवीन विषयाची अपूर्व भर घातली आहे. मे. नानासाहेब शिंदे यांनीं तर सुमारें चार-पांच वर्षांपूर्वींच ते हुद्यावर काम करीत असतां, आम्हांस या लष्करी खेळांच्या चित्रांची उत्तम सोय करून दिली होती. तशी तजवीज त्या वेळीं झाली नसती तर असे फोटो व चित्रें मिळविणें आम्हांस आज अशक्य झालें असतें. 'कोण वेळ येईल कैशी' हें लक्षांत ठेवून सत्कार्य सवड मिळतांच वेळचेवेळीं करून घेण्याबद्दलचा धडा यावरून शिकावासा वाटतो. या उभयतां लष्करी अधि-

कार्‍यांनीं आपली व्यायामविषयक कळकळ व आमच्या कार्याबद्दलची सहानुभूतिच अशारीतीनें प्रदर्शित केली असें आम्ही मानतों.

रा. मारुतिराव भोयटे यांच्या मदतीनें 'बॉयोनेट फायटिंग'ची माहिती आम्हांस मिळाली व त्यामुळें या मर्दानी खेळांत एका उत्तम विषयाची भर पडली. तसेंच 'बंदुक कशी मारावी' या विषयासंबंधांतील माहिती कै. कॅ. मोडक यांनीं त्याच नांवाच्या त्यांच्या पुस्तकावरून व्यायामज्ञानकोशांत प्रसिद्ध करण्याची परवानगी त्यांचे हयातींतच आम्हास देऊन ठेविलेली होती. त्यामुळें ती माहिती या खंडांत देणें आम्हास फार सुलभ झालें आहे. त्याशिवाय आमचे येथील आमच्या अंगीकृत कार्यांत वारंवार मदत करणारे आमचे लेखक मित्र, रा. नी. ग. गोखले, रा. लक्ष्मणराव सप्रे, रा. रा. चिं. भावे, रा. वि. मा. डिंगरे, रा. दादा पेंडसे व रा. शं. गो. डोंगरे यांनींहि निरनिराळ्या मर्दानी खेळांसंबंधींची माहिती शोधपूर्वक एकत्र करून प्रसिद्ध केली आहे. रा. कुळकर्णी यांच्या 'बूमरॅंग' या लेखांत एका नवीन हत्याराची माहिती वाचण्यास मिळेल. अशा रीतीनें लेखनसहाय्य केल्याबद्दल या **७ वे खंडां**तील सर्व लेखक मित्रांचे आम्ही कृतज्ञतापूर्वक आभार मानतों व या त्यांनीं केलेल्या लोककार्याबद्दल त्यांवर ईश्वरी कृपा कायम राहो असें आम्ही इच्छितों.

रा. कृष्णराव मराठे यांनीं छपाईचें व रा. शंकरराव विद्वांस यांनीं ब्लॉकचें काम पूर्वींच्याच जुन्या दरानें करण्याचें कबूल केल्यानें तर आमच्यावरचा पुष्कळच भार कमी झाला आहे. असें असूनहि सर्व काम पूर्वीप्रमाणेंच सुबक व उठावदार झालें आहे हें विशेष लक्षांत घेण्यासारखें आहे. सर्व लेखांची योग्य वेळीं नीट व्यवस्था लावण्याचें व वेळच्यावेळीं प्रुफें तपासून देण्याचें किचकट काम आमचे मित्र रा. शं. गो. डोंगरे यांनीं आजपर्यंतच्या त्यांच्या वहिवाटीप्रमाणें यावेळेसहि केलें आहे हें मुद्दाम सांगण्याची जरूर नाहीं. या खंडांतील सूचीचें कामहि पूर्वीप्रमाणेंच रा. वा. प. अभ्यंकर यांनींच केलेलें आहे. याशिवाय या खंडांसंबंधांतील इतर सर्व कामगिऱ्या पार पाडण्यांत आमच्या धर्मपत्नि सौ. लक्ष्मीबाई व चि. नारायणराव यांची नेहमीप्रमाणें मदत झाली आहे. तरी या मदतीबद्दल आम्ही या सर्वांचे कायमचे ऋणी आहोंत असें आम्हास वाटतें.

या **७ व्या खंडांत** विदेशी मर्दानी खेळांची सचित्र माहिती द्यावयाची असल्यानें बरीचशी माहिती आम्हांस अनेक इंग्रजी पुस्तकें व इंग्रजी मासिकें यांचे सहाय्यानें एकत्र करावी लागली. असल्या कांहीं खेळांचे फोटो घेणें येथें मुळींच शक्य नसल्यानें त्या संबंधींच्या इंग्रजी असंख्य पुस्तकांतील व मासिकांतील चित्रांचेच फोटो घेणें आम्हांस अवश्य झालें. तरी या सर्व पुस्तकांच्या व मासिकांच्या प्रकाशकांचे आम्ही त्या त्या माहितीबद्दल व चित्रांबद्दल संपूर्ण आभारी आहोंत.

कोल्हापुरचे माजी छत्रपति कै. श्री. **राजाराम महाराज** यांच्या शोकपूर्ण अकाली निधनानंतर त्यांनीं **व्यायामज्ञानकोशास** दिलेल्या ४० प्रतींचा आश्रय चालू रहातो किंवा नाहीं याबद्दल शंकास्पद परिस्थिति मध्यंतरीं उपस्थित झाली होती. पण कोल्हापूर दरबारानें हा

आश्रय कायम ठेवून सध्यांच्या बिकट परिस्थितींत आम्हांस या कामीं फार मोठी मदत केली आहे हें या ठिकाणीं सांगणें अवश्य वाटतें. इतर आश्रयदात्यांनींहि आपला आश्रय कायम ठेवून आपलें व्यायामप्रेम अशा अडचणीच्या प्रसंगांतहि व्यक्त केलें हें त्याच्या मोठेपणास योग्य असेंच झालें. ईश्वर त्यांना सत्कार्य करण्याची अशीच सद्बुद्धि देवो.

मुंबईचे रा. दादा पेणसे, सांगलीचे मिलमालक रा. विष्णुपंत वेलणकर, मोरवी पॉटरी वर्क्सचे मालक रा. परशुरामपंत गणपुले अशा आमच्या कांहीं मित्रांनीं प्रयत्न करून व्यायामज्ञानकोशाच्या १० खंडांच्या एकएक गटासाठीं आतांच ५१ रु. देऊन ठेवणारे अनेक आश्रयदाते मिळवून देण्याचा नवीन उपक्रम अलीकडे यशस्वीरीतीनें सुरू केला आहे. खंड प्रसिद्ध होण्यापूर्वी त्याची किंमत घेऊन ठेवल्यानें आमचेवरील ऋण वाढतें व बिकट परिस्थितीमुळें या ऋणांतून मुक्त होतां येईल कीं नाहीं याबद्दल यापूर्वी आम्हास शंकापूर्ण भीति वाटत होती. पण ७ खंड पुरे होऊन ८ व्या खंडाच्या प्रसिद्धीची जरूर ती तयारी करून ठेवल्यानें हें भीतीचें प्रमाण कमी झालें आहे. ९ व्या व १० व्या खंडांच्या प्रसिद्धीस कागदांच्या महागाईमुळें अडचण आली तरी योग्य वेळ येतांच ते छापून प्रसिद्ध करतां येतील अशा बेताच्या या दोन्ही खंडांच्या हस्तलिखित प्रति आम्ही यापुढें थोड्याच अवकाशांत तयार करून ठेवणार आहोंत. त्यामुळें कार्याच्या पूर्ततेबद्दल शंकाहि त्या प्रमाणांत कमी झालेली आहे. परमेश्वराची सत्कार्यास मदत कशी मिळते हें वर सांगितलेंच आहे. तरी त्या मुख्य पायावर उभारलेले आमचे मनोरथ सत्य संकल्पाचा दाता **भगवान काशीविश्वेश्वर** पूर्ण करील याबद्दल तर शंकाच नको. असो.

गुजराती **व्यायामज्ञानकोशाचे** दोन खंड आतांपर्यंत प्रसिद्ध झाले. त्यासाठीं आश्रयाची भिक्षा मागण्याकरतां आम्ही गुजरातेतील व काठेवाडांतील राजेरजवाड्यांकडे जात असल्याचें मागील खंडाचे प्रस्तावनेंत कळविलें होतें. या राजेरजवाड्यांकडून जरी फारच अल्पप्रमाणांत आश्रय मिळाला असला तरी इतर गुजराती जनतेकडून मात्र चांगला आश्रय मिळाला आहे. कित्येक आश्रयदात्यांनीं तर पुढील सर्व खंडांची किंमत मिळून रु. ५१ अगाऊ देण्याचेंहि महत्कार्य केलें आहे. तरी त्याबद्दल आम्ही आमचा संतोष मनःपूर्वक व्यक्त करतों.

अशारीतीनें **व्यायामज्ञानकोशाचा हा ७ वा खंड** वाचकांपुढें मांडला जात आहे. तरी तो महाराष्ट्रीय जनतेनें गोड करून घ्यावा अशी विनंति आहे. यांत कांहीं दोष राहून जाणें हें सहाजिक आहे. तरी त्या दोषांबद्दल आम्ही जबाबदार आहोंत. पण त्याबरोबरच गुणयुक्त जो कांहीं चांगला भाग दिसून येईल त्याचें सर्व श्रेय आमच्या मदतगार मित्रांना आहे हें येथें सांगून ठेवणें अवश्य वाटतें. तरी आम्हांस निमित्त मात्र पुढें करून परमेश्वरानें आतांपर्यंत जनताजनार्दनाची सेवा ज्याप्रमाणें आमचे हातून करून घेतली त्याचप्रमाणें ती पुढेंहि घेवो अशी त्या जगच्चालकाच्या चरणीं विनंति करून ही लांबलेली प्रस्तावना पुरी करतों.

रावपुरा, **बडोदें.**
ता. १२ जुलै सन १९४३ सोमवार,
आषाढ शुद्ध १० शके १८६५.

व्यायामसेवक,
दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ७ वा (विदेशी मर्दानी खेळ.)

दोन शब्द.

तारीख ५ जुलै रोजीं सायंकाळीं ५ वाजतां, माझे मित्र श्रीमंत आबासाहेब मुजुमदार व त्यांच्या सुविद्य व सुशील पत्नी, श्रीमंत सौ. आक्कासाहेब माझ्या बंगल्यावर आल्या. आदल्या दिवशीं, हें जोडपें माझ्या बंगल्यावर मला भेटण्याकरितां आलें होतें, परंतु मी बाहेर गेलों असल्यानें माझी भेट झाली नाहीं, त्याबद्दल मी माझी दिलगिरी प्रदर्शित करून इतर गोष्टी बोलत असतां, श्री. आबासाहेबांनीं, **व्यायामज्ञानकोशाच्या ७ व्या** खंडाचे छापील फार्माचें पुडकें माझ्या समोर ठेविलें व विनंति केली कीं, या खंडाला आपण प्रस्तावनारूपी दोन शब्द लिहावे, अशी आमची इच्छा आहे व हें काम दोन दिवसांत झालें पाहिजे, कारण ता. १२ रोजीं जो सत्कार—समारंभ होणार आहे त्यावेळीं या खंडाचें प्रकाशन करण्याचा विचार आहे. मी थोडा बुचकळयांत पडलों. याचीं कारणें दोन. पहिलें कारण, माझ्या डोळ्यांच्या अधुपणामुळें अलीकडे मी लेखनाचा व्यवसाय बंद केला आहे व दुसरें कारण, आज सकाळींच माझे धाकटे चिरंजीव, लढाईच्या मैदानांतून एक महिन्याच्या रजेवर बडोद्यास आले असल्यानें, बॉंबिंगसंबंधीं त्यांचे अनुभव ऐकण्यांत सर्व दिवस गेला तरी त्यांच्या गोष्टी अद्याप पुर्‍या झाल्या नाहींत. बॉंबिंगमधून चिरंजीव कसे वांचले, वगैरे गोष्टी ऐकून, सत्तराच्या घरांत गेलेल्या माझ्यासारख्या पित्याच्या मनाची स्थिति काय झाली असेल याची कल्पना, " जावें त्याच्या वंशीं तेव्हां कळे. " अशा मनःस्थितींत दोन दिवसांत, प्रस्तावना लिहून देण्याबद्दल उभयतां मुजुमदारांचा आग्रह ! कोणीहि चांगलें काम करीत असेल तर त्याला प्रोत्साहन देण्याचा माझा प्रघात आहे. आबासाहेब तर माझे खास मित्र; म्हणून बॉंबच्या गोष्टी बाजूला सोडून, आबासाहेबांचा **व्यायामज्ञानकोश** वाचण्यास घेतला.



मे. जनरल नानासाहेब शिंदे, बडोदें.

पहिलें प्रकरण परदेशांतील शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास हें आहे. श्री. कोठीवाले व सौ. तारा सबनीस यांनीं हें प्रकरण लिहिलें आहे. यांत चीन, इराण, ग्रीस, रोम वगैरे देशांत, प्राचीन काळीं शारीरिक शिक्षणाचें स्वरूप कसें होतें, याचें ऐतिहासिक वर्णन दिलें आहे. रोम शहरीं, प्राचीन काळीं, ज्या आगडामध्यें हें खेळ खेळण्यांत येत असत, त्यांचीं दृश्यचित्रें अद्यापि

पडक्या स्थितींत रोम शहरीं पाहण्यास मिळतात. मध्ययुगीन शारीरिक शिक्षणामध्यें Knighthood–chivalry ला फार महत्व देण्यांत येत आहे. अर्वाचीन युगांत, जर्मनी, स्वीडन, डेन्मार्क, ग्रेटब्रिटन, फ्रान्स, रशिया, झेकोस्लोव्हाकिया, अमेरिका वगैरे राष्ट्रांमध्यें, शारीरिक शिक्षण कसें दिलें जातें, याबद्दल उत्तम माहिती दिली आहे. चीन, जपान, फिलिपाईन्स, अफगाणिस्थान, इंडोचायना, सयाम, या पौर्वात्य राष्ट्रांमधील शारीरिक शिक्षणांचीहि माहिती या लेखांत आहे.

श्री. कागलकर यांनीं 'बालवीर चळवळ' यासंबंधीं बरीच माहिती एकत्र करून, ती यासंबंधींच्या भागांत दिली आहे.

श्री. सप्रे यांनीं विदेशी कुस्तीबद्दल सचित्र माहिती एकत्र करून दिली आहे. या विदेशी कुस्तीचे निरनिराळे प्रकार व त्यांतील डावपेंचहि सचित्र दाखविले आहेत. ज्युजुत्सु अथवा जपानी कुस्ती, याबद्दलची माहिती फार उपयुक्त आहे. ही कला आमच्या देशांतील तरुणांनीं अवश्य अवगत करावी. थोड्या शक्तीनें व युक्तीनें स्वतःचा बचाव कसा करतां येतो व आपल्या सामनेवाल्यावर डाव कसा पलटवितां येतो हें या शिक्षणचें मूळ आहे.

बॉक्सिंग (मुष्टियुद्ध) हा श्रीमंत आप्पासाहेब पंत औंधकर यांचा लेख फारच उत्तम आहे. नामांकित विदेशी पहिलवान व बॉक्सिंग खेळणारांचे फोटो या प्रकरणांत दिले असल्यानें या भागास विशेष शोभा आली आहे.

प्रकरण २ रें—लष्करी खेळ (Military sports) हा लेख माझाच असल्यामुळें, याबद्दल मला जास्त कांहीं लिहितां येत नाहीं. "आधीं केलें, मग सांगितलें" इतकें म्हटलें म्हणजे बस आहे असें मला वाटतें. या खेळामधले बहुतेक फोटो, श्रीमंत सौ. आक्कासाहेब मुजुमदार व त्यांचे बंधु यांनीं स्वतः घेतले असल्यानें याबद्दल त्यांचें जितकें कौतुक करावें तितकें थोडेंच आहे.

तिसऱ्या प्रकरणामध्यें इतर मर्दानी खेळ दिले आहेत. त्यांमध्यें श्री. भावे यांचा गिर्यारोहण (Mountaineering) चा लेख नवीन माहिती देत आहे. श्रीमंत आबासाहेब मुजुमदार यांनीं धनुर्विद्या अथवा तिरंदाजी यावर सचित्र व सौपपत्तिक माहिती दिली आहे. श्री. सप्रे यांनीं हिंदुस्थानांतील डुकरांची शिकार या लेखांत कादीर कप मधील डुकरांच्या शिकारीची पूर्ण माहिती दिली आहे. श्री. भावे यांचा मस्त बैलाशीं झुंज (Bull-fight) व कै. कॅप्टन मोडक यांचा बंदुक कशी उडवावी वगैरे लेखहि चांगले आहेत.

शेवटीं श्रीमंत आबासाहेब मुजुमदार व त्यांच्या पत्नी श्रीमंत सौ. आक्कासाहेब, यांचें अभिनंदन केल्याशिवाय, माझे हे दोन शब्द पुरे होणार नाहींत. या दांपत्यानें आपल्या शिरावर केवढी मोठी जोखमदारी घेतली आहे, याची जाणीव त्यांना आहे व ही राष्ट्रीय कामगिरी पार पाडण्याची चिकाटी व धैर्य यांच्यामध्यें आहे म्हणून ते ही जोखमदारी पार पाडतील असा माझा दृढ विश्वास व भरंवसा आहे. सर्व व्यायामप्रेमी गृहस्थांनीं त्यांना योग्य तें सहाय्य मात्र केलें पाहिजे.

जनरल नानासाहेब शिंदे.

॥ श्रीराम ॥



व्यायामज्ञानकोश योजना

खंडाची विभागणी

(१) देशी खेळ–हुतुतु, खोखो वगैरे. खंड १ ला. चित्रें ३७१
(२) देशी मर्दानी खेळ–कुस्ती, बिनोट वगैरे. खंड २ रा. चित्रें ७६१
(३) देशी कसरती–मल्लखांब, हत्यारें वगैरे. खंड ३ रा. चित्रें १२००
(४) देशी मेहनती–दंड, बैठक वगैरे. खंड ४ था. चित्रें १०७०
(५) स्वास्थ्यविचार–आरोग्यशास्त्र, शरीरशास्त्र वगैरे. खंड ५ वा. चित्रें २५०
(६) विदेशी खेळ–क्रिकेट, फुटबॉल वगैरे. खंड ६ वा. चित्रें ३४४
(७) विदेशी मर्दानी खेळ-फेन्सिंग, जूजुत्सु वगैरे. खंड ७ वा. चित्रें ३२९
(८) विदेशी कसरती–पॅरललबार, रोमनरिंग्ज वगैरे. खंड ८ वा.
(९) विदेशी मेहनती–बारबेल्स, डंबेल्स वगैरे. खंड ९ वा.
(१०) देशी विदेशी–शर्यती–उंच उडी, लांब उडी वगैरे. खंड १० वा.

रचना

व्यायाम करण्याचे हेतूंस अनुसरून विभाग–वर्गीकरण खालीं दिल्याप्रमाणें केलेलें आहे.

(१) करमणूक–खेळ–आट्यापाट्या, क्रिकेट वगैरे.
(२) सामनेवाल्याचा पराजय करणें–मर्दानी खेळ-कुस्ती, बॉक्सिंग वगैरे.
(३) शरीर तैयार करणें–दंड, डंबेल्स वगैरे.
(४) शरिरावर ताबा मिळवणें–कसरती–मल्लखांब, पॅरललबार वगैरे.
(५) परीक्षा–मर्दानी–उंच उडी, तारेवर चालणें, छातीवर हत्ती उभा करणें वगैरे.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ७ वा.

लेखकवर्ग

	नांव	पृष्ठ
१	रा. द. ब. कोठीवाले, बी.ए., बी.टी., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास)	१
२	सौ. तारा सबनीस, बी.ए., बी.टी., डी.पी., कांदिवली, ट्रेनिंग इन्स्टिटयूट फॉर फिजिकल एज्युकेशन, कांदिवली, मुंबई	१
३	रा. मुकुंद नारायण कागलकर, अ. स्काउट कमिशनर, अमरावती	८५
४	रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें	११८, १४३, ३७०
५	श्री. नारायण दत्तात्रय मुजुमदार, बी.ए., बडोदें	१३२, १३९
६	रा. रघुनाथ मोरेश्वर ऊर्फ दादा पेंडसे, मुंबई	१३५, १६९
७	रा. य. पु. लेले, बी.एससी., डी.पी.ई. (मद्रास), बडोदें	१५८
८	रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे, सहसंपादक व्यायाम, उज्जैन	१७७
९	श्री. आप्पासाहेब पंत, बार-ॲट-लॉ, औंध	२४२
१०	जनरल नानासाहेब शिंदे, माजी सेनापति, बडोदें	२६१
११	मेजर कां. ब. पाठक, बडोदा आर्मी, बडोदें	२७३
१२	रा. रामचंद्र चिंतामण भावे, बडोदें	२९९, ३२९
१३	श्री. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार, बी.ए., एलएल.बी., बडोदें	३०७, ३८२
१४	रा. वी. पी. कुळकर्णी, बी.ए., बी.टी., चिंचणी, (जि. ठाणें)	३२२
१५	रा. नरहर लक्ष्मण सप्रे, बडोदें	३२५
१६	कै. कॅप्टन गणेश वासुदेव मोडक, बेळगांव	३३७
१७	रा. नी. ग. गोखले, बी.ए., एलएल.बी., बडोदें	३७४
१८	रा. शंकर गोपाळ डोंगरे, बी.ए., बडोदें	३८८

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ७ वा.

विदेशी मर्दानी खेळ.

अनुक्रमणिका.

विषय	पृष्ठ
१ परदेशांतील शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास-प्राचीन व अर्वाचीन (ले. रा. द. ब. कोठीवाले व सौ. तारा सबनीस)	१
२ बालवीर चळवळ (ले. श्री. मु. ना. कागलकर)	८५
३ कुस्ती-विदेशी	११८-२६०
(१) कंबरलंड व वेस्टमोअरलंड कुस्ती (ले. रा. ल. ना. सप्रे) ...	११८
(२) कार्नवाल व डेव्हन कुस्ती	१२३
(३) ग्रीको-रोमन कुस्ती...	१२८
(४) कॅच होल्ड कुस्ती	१२९
(५) इतर पद्धतींची कुस्ती	१३१
(६) आइसलंड ग्लीमा पद्धतीची कुस्ती (ले. श्री. ना. द. मुजुमदार)...	१३२
(७) ऑल इन रेसलिंग (ले. रा. र. मो. पेंडसे)	१३५
(८) कॅच ॲज कॅच कॅन पद्धतीची स्टॅन्डिंग कुस्ती (ले. श्री. ना. द. मुजुमदार)	१३९
(९) कॅच ॲज कॅच कॅन अथवा लँकेशायर पद्धतीची कुस्ती (ले.रा.ल.ना. सप्रे)	१४३
(१०) ऑलिंपिक सामन्यांतील कुस्ती-ग्रीको रोमन व फ्री स्टाईल (ले. रा. य. पु. लेले)	१५९
(११) कांहीं नामांकित पहिलवानांचे सही डाव (ले. रा. र. मो. पेंडसे)...	१६९
(१२) बॉक्सिंगपेक्षां कुस्ती श्रेष्ठ (ले. रा. वि. मा. डिंगरे)	१७७

विषय	पृष्ठ
(१३) नामांकित युरोपियन पहिलवान...	१८४
(१४) ट्रिक ऑफ सेल्फ डिफेन्स (ले. रा. ल. ना. सप्रे)	१९५
(१५) स्युमोतोरी कुस्ती (ले. रा. ल. ना. सप्रे)	२०१
(१६) ज्युजुत्सु अथवा जपानी कुस्ती (ले. रा. ल. ना. सप्रे)... ...	२०९
(१७) बॉक्सिंग–मुष्टियुद्ध (ले. श्री. आप्पासाहेब पंत)	२४२
४ लष्करी खेळ (ले. ज. नानासाहेब शिंदे)	२६१–२६२
,, ,, (ले. मे. कां. ब. पाठक)	२७३–२९८
५ इतर मर्दानी खेळ	२९९–३८८
(१) गिर्यारोहण–माउन्टेनिअरिंग (ले. रा. रा. चिं. भावे)... ...	२९९
(२) विवरान्वेषण–केव्हिंग (ले. रा. रा. चिं भावे)	३०३
(३) वन्यपशुदमन–रोडिओ (ले. रा. रा. चिं भावे)	३०५
(४) आर्चेरी–धनुर्विद्या अथवा तिरंदाजी (ले. श्री. द. चिं. मुजुमदार) ...	३०७
(५) बूमरँग (ले. रा. वि. पां. कुळकर्णी)	३२२
(६) हिंदुस्थानांतील डुकरांची शिकार–पिगस्टिकिंग इन इन्डिया (ले. रा. न. ल. सप्रे)	३२५
(७) मस्त बैलाशीं झुंज–बुल–फाईट (ले. रा. रा. चिं. भावे)... ...	३२९
(८) बंदुक कशी उडवावी ? (ले. कै. कॅ. ग. वा. मोडक)... ...	३३७
(९) फेन्सिग (ले. श्री. आप्पासाहेब पंत)	३५८
(१०) छत्रीनें गुंडाचा पराजय करणें (ले. रा. ल. ना. सप्रे)... ...	३७०
(११) क्वार्टर स्टाफ (ले. रा. नी. ग. गोखले)	३७४
(१२) बायोनेट फायटिंग (ले. श्री. द. चिं. मुजुमदार)	३८२
(१३) सिंगल स्टिक (ले. रा. शं. गो. डोंगरे)	३८८

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ७ वा.

विदेशी मर्दानी खेळांचीं पुस्तकें.

(1) **Complete Science of Wrestling** :—by George Hackenschmidt, 2/6 London, 'Health & Strength' Ltd., 12, Burleigh Street, Strand.

(2) **Wrestling** :—by Walter Armstrong, Price one Shilling. The All England series.

(3) **The Text Book of Wrestling** :—by Ernest Gruhn, 'Health and Strength' Ltd., 27–28, Fetter Lane, London, E. C., Price 1s.

(4) **Wrestling** :—Warnes Recreation Books, by Percy Longhurst, Price 6d. net, Fredrick Warnes Co. Ltd., Chandos House, Bedfort Court, London, W. C. 2.

(5) **Wrestling fully explained**:—Technical series, Price 1s. Manchester.

(6) **Modern Wrestling** :—by J. W. Mc. Whinnie, 'Health and Strength' Ltd., Price 6d.

(7) **Wrestling** :—by E. C. Gallagher, A. S. Barnes & Co., 67, West 44 Street, New York, Price 1 dollar.

(8) **How to Wrestle** :—Spalding Athletic Library, Price 1/- London, E. C. 4.

(9) **Standing Catch-as-catch-can Wrestling** :—by S. V. Bacon, Link House, London, E. C. 1, Price 2s.

(10) **Tricks of self-Defence** :—by W. H. Collingridge, Athletic Publication Ltd., Link House, London, E. C. 4, Price 6d.

(11) **Boxing** :—by Percy Longhurst, Warnes Recreation Books, Price 6d.

(12) **The Complete Boxer** :—by Gunner James Moir, 'Health and Strength' Ltd., Price 1s.

(13) **Boxing** :—by Edwin L. Haislet, The Barnes Dollar Sports Library, Price 1 dollar, New York.

(14) **Boxing** :—Spalding Athletic Library, Price 1s.

(15) **Boxing** :—by A. J. Newton, C. A. Arthur Pearson Ltd. Henrietta Street, London, W. C. 2.

(16) **Text Book of Boxing** :—by Jim Driscoll, Athletic Publication Ltd., Link House, London, E. C. 4.

(17) **My Methods or Boxing as a fine Art** :—by George Carpentier, Price 3/6, Link House, London, E. C. 4.

(18) **Scientific Boxing and Self-Defence** :—by Tommy Burns, Price 3/6, Link House, London, E. C. 4.

(19) **Modern Boxing** :—by Bombardier Billy Wells, Price 1/6, Link House, London, E. C. 4.

(20) **The Complete Kano Jiu Jitsu (Judo)** :—by Irving Hancock and Katsuhama Higashi, Price Rs. 8/8. G. P. Putnams Sons, London and New York.

(21) **The Text Book of Ju-Jutsu** :—by S. K. Uyenishi (Raku), Athletic Publications Ltd., Link House, London, E. C. 4, Price Rs. 3.

(22) **Ju-Jutsu and Judo** :—by Percy Longhurst, Warnes Recreation Books, London, W. C. 2, Price 6d.

(23) **Jiu-Jitsu** :—Spalding Athletic Library, Price 1s.

(24) **जूजुत्सु अथवा जपानी कुस्ती** :—ले. रा. ल. ना. सप्रे, चित्रशाळा प्रेस, पुणें, किं. रु. ०–१२–०.

(25) **Broad Sword and Single Stick** :—by R. G. Allanson-Winn and Phillips Wolley, The All England series, Price 1s.

(26) **Fencing** :—by H. A. Colmore Dunn, The All England series, Price 1s.

(27) **Cut and Thrust** :—by Loon Bertrand, Athletic Publications Ltd., Link House, London, E. C. 4.

(28) **Modern Archery** :—by Arthur W. Lambart, The Library Press Ltd., 36 Russel Square, London, W. C. 1, Price Rs. 11/4.

(29) **Archery** :—by Natalie Reichart, The Barnes Dollar Sports Library, New York, Price 1 dollar.

(30) **बंदुक कशी उडवावी ?** :—ले. कॅप्टन गणेश वासुदेव मोडक, किं रु. ०–१२–०, सन १९३४, मुद्रक-समर्थ भारत छापखाना, ९४७ सदाशिव पेठ, पुणें २.

(31) **लष्करी शिक्षण (पूर्वार्ध)** :—ले. श्री. अ. ब. हेडाऊ, श्रीहनुमान व्यायामप्रसारक मंडळ, अमरावती. किं. रु. १–८–०, सन १९३४.

(32) **जनरल नानासाहेब शिंदे यांचा लेखसंग्रह भाग २, बडोदें.** जानेवारी सन १९३७, प्रकाशक स्वतः, किं. रु. २–०–०.

(33) **Rules of Military Gymkhana and Athletic Sports and Pig Sticking** :—Baroda State Press, Price Rs. 0–10–0.

(34) **Sports for Recreation** :—University of Michigan, A. S. Barnes & Co., New York, Price Rs. 12–0–0.

(35) **The Encyclopedia of Sports, Games and Pastimes** :—The Fleetway House, London, Price Rs. 10–0–0.

(36) **The Encyclopedia of Sports** :—The Times of India Office, Three Vols., Price Rs. 62–14–0.

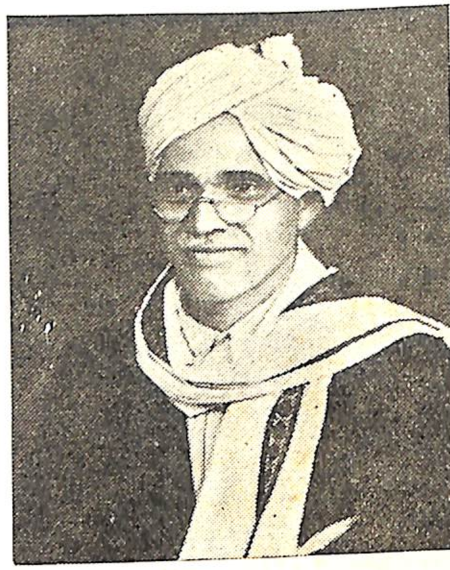
(37) **The Encyclopedia of Health and Physical Culture** :—by Bernard Macfadden, New York 1931, Eight Vols., Price Rs. 120–0–0.

रा. रा. परशराम बळवंत गणपुले, मोरवी.



कोशास आश्रयदाते मिळवून देऊन रु. १२५० ची मदत करणारे.

रा. रा. विष्णु रामचंद्र वेलणकर, सांगली.



कोशास आश्रयदाते मिळवून देऊन रु. १२५० ची मदत करणारे.

रा. रघुनाथ मोरेश्वर पेंडसे, मुंबई.



कोशास आश्रयदाते मिळवून देऊन रु. २५० ची मदत करणारे.

श्री.

विदेशी मर्दानी खेळ.

परदेशांतील शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास
(प्राचीन व अर्वाचीन)

[लेखक :—रा. द. ब. कोठीवाले, B.A., B.T., फिजिकल डायरेक्टर्स डिप्लोमा (मद्रास) व
सौ. तारा सबनीस, B.A., B.T., D.P.E., (कांदिवली), ट्रेनिंग इन्स्टिटयूट फॉर
फिजिकल एज्युकेशन, कांदिवली–मुंबई.]

१. अभ्यासाची आवश्यकता.

व्यायामज्ञानकोश खंड १ यांत 'व्यायामाचा इतिहास' या सदराखालीं आलेल्या प्रकरणांत भारतीय शारीरिक शिक्षणासंबंधीं वैदिक कालापासून तों अद्यावत् ब्रिटिश अंमदानीपर्यंतची अत्यंत विद्वान् व अधिकारी तज्ज्ञांनीं शास्त्रोक्त व चिकित्सक पद्धतीनें लिहिलेली अमोल माहिती आलेली आहे. त्यावरून आपल्या देशांत प्राचीनकाळीं शारीरिक शिक्षण किती उन्नतावस्थेप्रत जाऊन पोहोंचलें होतें याची कल्पना येतेच, पण त्याबरोबरच आधुनिक काळीं तें निकृष्टावस्थेंत आहे याचीहि खेदपूर्ण अशी जाणीव होते.



ले.—रा. द. ब. कोठीवाले.

सांप्रतची हलाखीची परिस्थिति नष्ट होऊन व आपल्या देशांतील लोकांचें बलायुरारोग्य सुधारून पुन्हां एकदां 'वैभव शिखरावरीं' चढण्याचें भाग्य आपणांस केव्हां लाभेल याची चिंता प्रत्येक देशाभिमान्यास लागली असणार यांत संदेह नाहीं. आपल्या देशाप्रमाणेंच जगाच्या पाठीवरील इतर राष्ट्रांतसुद्धां थोड्या-बहुत प्रमाणांत शारीरिक शिक्षणविषयक अनेक प्रयोग झाले व होतहि आहेत. त्यांतील कांहीं राष्ट्रांना आपल्या देशाप्रमाणेंच उज्ज्वल व संपन्न असा शारीरिक शिक्षणविषयक इतिहास आहे, तर कांहींचा आधुनिक इतिहास उज्ज्वल व संपन्न अशा प्रकारचा आहे. तो ज्ञात करून घेतल्यास तोटा तर नाहींच, पण झालाच तर सांप्रतच्या निकृष्टावस्थेंतून वर येण्याचाहि मार्ग दिसण्याचा फायदा होईल.

'Lives of Great men all remind us,
We can make our lives sublime'.

या लाँगफेलो कवीच्या उक्तीप्रमाणें थोर व्यक्तींचें जीवन—मग ती व्यक्ति जगांतील कोठल्याहि राष्ट्रांतील असो—ज्याप्रमाणें आपणांस आपलें जीवन थोर करण्यास मदत करूं शकते, त्याचप्रमाणें **थोर राष्ट्रांचा इतिहास व जीवन —मग तीं परराष्ट्रें असलीं तरी—आपणांस आपल्या राष्ट्राचें जीवन थोर करण्यास मदत करूं शकतील.** ही दृष्टि ठेवूनच 'परदेशांतील इतिहास—प्राचीन व अर्वाचीन' हा लेख लिहिण्याचें धाडस केलें आहे.



ले.—सौ. **तारा सबनीस.**

२. शारीरिक शिक्षण हा 'अनादि व अनंत' असा विषय.

शाळांच्या अभ्यासक्रमांत शारीरिक शिक्षणाचा समावेश करण्याचे प्रयत्न जरी आजकालचे असले तरी हा विषय मात्र अत्यंत प्राचीन आहे. इतकेंच नव्हे तर याची कांस मानवजातीनें 'शक्ति, आरोग्य, दीर्घायु, करमणूक, स्वसंरक्षण, स्वराष्ट्रसंरक्षण, परराष्ट्राक्रमण, नागरिकत्व, शीलसंवर्धन, व्यक्तिमत्वाचा विकास' वगैरे अनेक दृष्टींनीं धरलेली आपणांस आढळून येईल. यावरून मानवानेंच या विषयाचा शोध लाविला असें कांहींना वाटेल, पण तसें नाहीं. **मानवाला किंवा दुसऱ्या कोणत्याहि प्राण्याला, मानवस्वरूप किंवा तें तें विशिष्ट स्वरूप, प्राप्त होण्यास शारीरिक (विशेषतः स्नायूंची) हालचालींचीच मदत झालेली आहे.** ह्यामुळेंच मानवाच्या शरिराचा, मनाचा व आत्म्याचा विकास होऊ शकला. 'उत्क्रान्ति तत्व' (Doctrine of Evolution), आपणांस या गोष्टीची चांगली ओळख करून देऊं शकेल. भूतकाळांत ज्याप्रमाणें 'शारीरिक हालचालींचा'—शारीरिक शिक्षणाचा—

मानवास उपयोग झाला त्याचप्रमाणें तो भविष्यकालांतहि होणार हें तितकेंच सत्य आहे. ‘मानवाच्या बुद्धिकौशल्यानें निर्माण झालेल्या आधुनिक यंत्रयुगांत शारीरिक हालचालींची इतकी जरुरी पडत नाहीं, तेव्हां शारीरिक शक्ति, सुदृढपणा व आरोग्य या गोष्टी हव्यात कशाला? विचार करण्याइतकी शक्ति व तरतरीत बुद्धि असली कीं झालें’ असें मानून बौद्धिक शिक्षणावरच भर देणारांना शारीरिक शिक्षणाचें महत्व तर कळलें नाहींच, पण शिक्षणाचेंहि कळलें नाहीं व मनुष्याच्या अविभाज्यतेचें तत्व (Unity, integrity, indivisibility of man) तर कळलेंच नाहीं असें मोठ्या खेदानें म्हणावें लागतें. **बुद्धि, मन, आत्मा यांच्या सुस्थिति व आरोग्याकरितां शारीरिक हालचालींची सदैव जरूर राहणार! म्हणूनच शारीरिक शिक्षण हें अनादि व अनंत असें समजलें गेलें आहे. शारीरिक शिक्षणाची कांस सोडली कीं मानवाचा अधःपात झालाच!!**

३. रानटी स्थितींतील शारीरिक शिक्षण.

रानटी स्थितींत कोणत्याहि प्रकारच्या शिक्षणाच्या विशिष्ट सोयी नसतांना सुद्धां शारीरिक शिक्षणाचें अस्तित्व होतें. इतकेंच नव्हे तर शारीरिक हालचालींमुळेंच (Physical activity) मानवास उदरंभरण, स्वरक्षण व स्वजातिसंरक्षण करतां आलें. **जीवन व शिक्षण यांचा एकमेकांशीं झालेला इतका सुंदर मिलाफ इतिहासकालांत व आधुनिक सुधारलेल्या(?) जगांत आपणांस क्वचित्‌च दिसून येईल. नैसर्गिक वैभवाच्या कोंदणांतील स्वाभाविक राहाणी, विपुल शारीरिक श्रम, जीवनांतील क्षणाक्षणासंबंधींची अस्थिरता व त्यामुळें स्वहितास जपण्याची सदैव जागृतता यांमुळें त्यावेळचा मानव शारीरिक दृष्ट्या तरी आधुनिक मानवापेक्षां जास्त कार्यक्षम व लायक असा असला पाहिजे!** शिकार करण्याकरितां रानावनांतून व दऱ्याखोऱ्यांतून धांवणें व उड्या मारणें, पाण्यांतून पोहून पलीकडे जाणें, झाडावर चढणें, नेम मारणें, हिंस्रपशूंपासून व शत्रूपासून स्वतःचें व स्वजातीचें रक्षण करणें, शत्रूंचा पाठलाग करणें, कुस्ती करणें, तसेंच झोंपड्या व होड्या बांधणें, दगड व लाकडापासून शस्त्रें तयार करणें, वगैरे अनेक नित्य व नैमित्तिक व्यवसायांमुळें त्या वेळच्या मानवास योग्य तें शारीरिक श्रम होऊन तो शारीरिक दृष्ट्या केव्हांहि जास्त सुदृढ व लायक असा झाला असला पाहिजे, यांत शंका नाहीं. आपल्या बुद्धिसर्वस्वाचा उपयोग तो अशा रीतीनें स्वतःस ‘सदैव तत्पर’ ठेवण्याकडे करीत असला पाहिजे.

पण मानवाची प्रवृत्ति जसजशी समाज करून स्थिर राहण्याकडे झाली तसतसें त्याचें जीवन कृत्रिम असें होत गेलें. जीवन व शिक्षण यांत फारकत होत गेली व शारीरिक दृष्ट्या तो तितका सुदृढ व बलशाली राहिला नाहीं. **पण पूर्वींच्या त्या बलशाली व अनिर्बंध जीवनाचें स्वप्न मात्र त्याच्यापुढें सदैव तरळत राहिलें व तें तो कृतींत आणण्याचा प्रयत्न अधूनमधून करूं लागला. यांतच प्राचीन व अर्वाचीन अशा निरनिराळ्या शारीरिक शिक्षणपद्धतींच्या उगमाचें व विकासाचें बीज आपणांस दृष्टीस पडतें.**

शारीरिक शिक्षणाचें अत्यंत प्राचीन असें स्वरूप आपणांस रानटी स्थितींतील मानवाच्या राहणींत दिसतें. पण नंतर मानवाच्या जीवनांत फरक होत गेला. निसर्गाच्याच मर्जीवर सर्व गोष्टी न सोंपवितां, मानव प्रत्येक गोष्ट हेतु-पुरस्सर करूं लागला. समाज निर्माण झाले. राष्ट्रें उदयास आलीं. शिक्षण, कला व शास्त्रें यांचा विकास झाला व इतर विषयांप्रमाणें शारीरिक शिक्षणासहि निराळें वळण लागलें. प्राचीनकाळीं सुधारणेच्या बाबतींत अग्रगण्य म्हणून समजलीं जाणारीं व पुढारलेलीं अशीं ग्रीस, रोम, इजिप्त, पर्शिया, चीन (अर्थात् हिंदुस्थान) वगैरे अनेक राष्ट्रें होत व त्यांतील कांहीं राष्ट्रांतील शारीरिक शिक्षणाचें स्वरूप कोणत्या प्रकारचें होतें हें आतां आपण पाहूं.

४. प्राचीनकाळीं सुधारलेल्या राष्ट्रांतील शारीरिक शिक्षणाचें स्वरूप.

(१) **चीनः**—चीन देशाची संस्कृति अत्यंत प्राचीन आहे. लोक दीर्घोद्योगी, काट-कसरी, शांततावादी तसेंच एकलकोंड्या स्वभावाचे असल्यानें परकियांना आपल्या देशांत येऊं न देण्याविषयींहि ते नेहमीं जागरूक राहिले व याचमुळें त्यांची प्रगति होऊं शकली नाहीं. धार्मिक शिक्षणावर त्यांचा विशेष भर असे. परकियांच्या स्वाऱ्यांची भीति नसल्यानें लष्करी शिक्षण व शारीरिक शिक्षण यांची आवश्यकता विशेष कधींच भासली नाहीं. म्हणून या बाबतींत प्राचीन चीनकडून शिकण्यासारखें कांहींच नाहीं. पण शारीरिक सुस्थिति व आरोग्य यांची जाणीव मात्र पूर्वी-पासूनच त्यांच्यांत दिसते. निरनिराळे रोग उत्तम शारीरिक हालचालींच्या अभावीं होतात असा त्यांचा विश्वास असल्यानें, आपल्याकडील आसनप्राणायामांसारखे 'कॉंग फ्यू' (Cong-fu) कांहीं व्यायाम प्रकार इ. स. पू. २६०० चे सुमारास प्रचलित असल्याचा पुरावा सांपडतो. याच्यापलीकडे सार्वत्रिक व्यायाम व खेळ यांसंबंधीं कांहींच माहिती सांपडत नाहीं. पतंग उडविण्याचा खेळ मात्र बराच लोकप्रिय असे.

(२) **पर्शिया :**—हें राष्ट्रहि एकेकाळीं फार प्रसिद्ध होतें व इ. स. पूर्वी सहावे शत-कांत येथील लोकांनीं सायरस या राजाचे नेतृत्वाखालीं सिंधुनदीपासून तों ग्रीस देशा-पर्यंतचा मुलूख जिंकला होता. याचें बीज त्यांच्या शिक्षणपद्धतींत सांपडतें. शारीरिक, धार्मिक व नैतिक शिक्षणावर यांचा विशेष भर असून, बौद्धिक व औद्योगिक शिक्षण निरु-पयोगी असें समजलें जाई. शारीरिक शिक्षणांत धनुर्विद्या, अश्वारोहण, शिकार, नेम मारणें, भालाफेंक, धांवणें व इतर खेळ यांचा समावेश असे. वयाच्या सहाव्या वर्षापासून सरकार मुलांच्या शिक्षणाची सोय करीत असे. वीस वर्षांपर्यंत त्या पद्धतीप्रमाणें शिक्षणक्रम चालू असे. त्यानंतर वयाचे पन्नास वर्षेंपर्यंत लष्करी पेशा प्रत्येकास अवश्य असे. परंतु शिक्षणाच्या एकांगीपणामुळें व विशेषतः बौद्धिक व औद्यो-गिक शिक्षणाच्या अभावामुळें, तसेंच विजयाच्या धुंदीमुळें त्यांच्या अधःपातास सुरवात झाली व इ. स. पू. ३३२ या सालीं शिकंदरास (Alexander the Great) त्यांना सहज जिंकणें शक्य झालें.

(३) **ग्रीस :**—साहित्य, चित्रकला,

शिल्पकला, शिक्षण, राज्यकारभार, समाजशास्त्र, लष्करी शिक्षण तसेंच शारीरिक शिक्षण या बाबतींत आधुनिक जग प्राचीन ग्रीक राष्ट्राचें अत्यंत ऋणी आहे. हल्लीं प्रचलित असलेल्या बऱ्याच मैदानी व मर्दानी खेळांचा व व्यायाम-प्रकारांचा उल्लेख ग्रीक वाङ्मयांत ठिकठिकाणीं सांपडतो. **होमर या ग्रीक कवीनें लिहिलेल्या 'इलियाड' (Iliad) व 'ओडेसी' (Odyssey) या प्रसिद्ध महाकाव्यांत त्या वेळच्या ग्रीक लोकांच्या शौर्यपूर्ण जीवनाच्या कथा मोठ्या रसभरीतरीतीनें दिलेल्या आढळतात.**

पुष्कळशा बाबतींत आपल्याकडील 'महाभारत' व 'रामायण' या महाकाव्यांशीं त्यांचें साम्य असलेलें दिसून येतें. राम, हनुमान, कृष्ण, भीम, अर्जुन, वगैरे आपल्याकडील वीरांप्रमाणेंच तिकडील यूलीसिस, ॲकिलिस्, हरक्युलीस, ॲटलास वगैरे वीरांचीं नांवें अजरामर झालेलीं आहेत.

प्लेटो, ॲरिस्टॉटल्, सॉक्रेटीस, प्लूटार्क वगैरे ग्रीक तत्वज्ञान्यांचे शिक्षण व शारीरिक शिक्षण-विषयक विचार अत्यंत शास्त्रोक्त असे वाटतात. सॉक्रेटीस म्हणतो, "कोणाहि नागरिकाला शारीरिक शिक्षणाचे बाबतींत अजाणते असण्याचा अधिकारच नाहीं. शारीरिक दृष्ट्या सुदृढ व निरोगी राहून आपल्या राष्ट्राच्या हांकेस ओ देण्याची तयारी असणें हें प्रत्येक नागरिकांचें कर्तव्य आहे. शारीरिक सौंदर्य व सामर्थ्य यांची जाणीव न होतांच वृद्ध होणें यासारखी नामुष्कीची दुसरी गोष्ट नाहीं". प्लेटो यानें तर शिक्षणक्रमांत शारीरिक शिक्षणास (Gymnastic) बौद्धिक शिक्षणाइतकेंच (Music) मानाचें स्थान दिलें. प्रत्येकांत वेळेची विभागणी समसमान झाली पाहिजे असा त्याचा आग्रह असे. बौद्धिक शिक्षणानें (Music–यांत साहित्य व कला यांचा समावेश होतो) मनाचा व बुद्धीचा विकास प्रामुख्यानें होत असला व शारीरिक शिक्षणानें (Gymnastic–यांत व्यायाम, आहारशास्त्र, आरोग्य-शास्त्र वगैरेंचा समावेश होतो) शरिराचा होत असला तरी दोन्हींचाहि उपयोग आत्म्याच्या विकासाकडेच होणार असें त्यानें प्रतिपादन केलें. शारीरिक शिक्षणाचा जीवनाशीं अत्यंत निकटचा संबंध जोडला गेल्यानें त्यास व्यावहारिक महत्व आलेंच, पण त्याबरोबरच लोकांचे-ठायीं सामर्थ्य, निरोगीपणा, शारीरिक श्रमां विषयीं आवड, शौर्य, धैर्य, स्वदेशप्रेम, स्वसंरक्षणक्षमता वगैरे गुणांचाहि विकास होऊन ते उत्कृष्ट प्रकारचे नागरिक बनूं शकले.

ग्रीस देशांत स्पार्टा, अथेन्स वगैरे अनेक शहर–संस्थानें (City–states) होतीं. मर्दुमकीची जात्याच आवड असल्यानें, लढाया तर पांचवीलाच पुजलेल्या असत! प्रत्येक संस्थानांत तरुणांच्या अभ्यासक्रमांत शारीरिक शिक्षणास अत्यंत महत्वाचें स्थान असे. **(अ) स्पार्टा:—स्पार्टा या संस्थानांत शारीरिक शिक्षण देऊन लोकांना उत्तम प्रकारचे लढवय्ये बनविणें हें ध्येय होतें. 'चुनाविटांनीं बांधलेल्या किल्ल्याच्या कोटापेक्षां, नागरिकांच्या विशाल छातींनीं बांधलेले कोटच जास्त मजबूत' असें स्पार्टन लोकांचें ब्रीदवाक्य होतें.** त्यामुळें प्रत्येक नागरिकाला मजबूत, कणखर व देशाभिमानी बनविण्यावर

त्यांचा विशेष भर होता. अशक्त व पंगू मुलांना तर जिवंत राहण्याचाच हक्क नसे. वयाच्या सात वर्षांपासून मुलें मातापितरांच्या ताब्यांतून संस्थानकडे घेतलीं जात व वीस वर्षांपर्यंत धांवणें, उड्या मारणें, भाला फेंकणें, वजन फेंकणें, पोहणें, कुस्ती वगैरे मर्दानी व मैदानी खेळांचें शिक्षण तसेंच नैतिक शिक्षण त्यांना दिलें जाई. या कालांत त्यांना कणखर बनवून सहनशक्तीचा विकास करण्याकरितां देवीपुढें चाबकाचा मार देण्यासारखे प्रयोगहि केले जात. तिसावे वर्षीं संस्थानाकरितां सुप्रजा निर्माण करण्याकरितां प्रत्येकास विवाहबद्ध व्हावें लागें. वयाचे साठावे वर्षांपर्यंत संस्थानची सेवा करणें प्रत्येकास अवश्य असें. स्त्रियांना सुमाता बनविण्याचे दृष्टीनें योग्य तें शिक्षण व आर्थिक शिक्षण दिलें जाई व त्यांचा मानमरातबहि विशेष असे. अशा प्रकारच्या शिक्षणपद्धतीमुळें 'स्पार्टन सैन्य' अप्रतिम व अजिंक्य असें होई.

(ब) अथेन्सः—याच्या उलट अथेन्स या संस्थानांत **लोकांना उत्तम प्रकारचे नागरिक बनविणें हें ध्येय असें.** लष्करी शिक्षणाला योग्य तें महत्व होतेंच, पण त्याबरोबरच शांततेच्या कालांतहि जीवन उपयुक्त रीतीनें कसें व्यतीत करतां येईल याचेंहि शिक्षण त्यांना दिलें जाई. वयाच्या सात वर्षेंपर्यंत मातापितरें घरींच मुलांना देवादिकांच्या व शूर पुरुषांच्या गोष्टी सांगून त्यांच्यांत स्वाभिमान, स्वदेशाभिमान, आज्ञाधारकपणा वगैरे गुण निर्माण करण्याचा प्रयत्न करीत असत. सातवे वर्षापासून मुलांचें बौद्धिक, नैतिक, धार्मिक व शारीरिक शिक्षण पद्धतशीर रीतीनें सुरू होई. शारीरिक शिक्षणमंदिरें 'School of Gymnastics'—ज्यांना 'पॅलेस्ट्रा'(Palestra) ही संज्ञा असे तीं—विशेषतः नदीचे कांठीं बांधलीं जात. तेथें पोहणें, मालिश, कुस्ती, मुष्टियुद्ध, तसेंच धांवणें, उड्या मारणें, भाला फेंकणें वगैरे मर्दानी व मैदानी खेळांचें शिक्षण शास्त्रोक्तपद्धतीनें दिलें जाई. तें व इतर शिक्षण घेणारांस 'एफीबी' (Ephebei) ही संज्ञा असे. याबरोबरच वाचन, लेखन, व्याकरण, पठण, वक्तृत्वकला, संगीत, नीति वगैरेंचें शिक्षण दिलें जाई. अठरावे वर्षी मुलांना देवादिकांना साक्षी ठेवून, 'देव, राष्ट्र, धर्म व समाज यांच्या रक्षण व उत्थानाकरितां नेहमीं जागरुक राहून वेळेस प्राणहि देईन', अशा प्रकारची शपथ घ्यावी लागे. विसावे वर्षांपर्यंत लष्करी शिक्षण दिलें जाई व सैन्यांतहि उमेदवारी करावी लागे. नंतर मात्र प्रत्येकाला आपापल्या आवडीच्या धंद्यांत व क्षेत्रांत काम करण्याची मोकळीक असे. **परंतु तो आयुष्यभर 'जिमनास्ट' म्हणूनच राहात असे. कारण अथेन्सच्या लोकांना 'जिमनॅस्टिक्' म्हणजे निवळ व्यायाम अगर शारीरिक शिक्षणच नसें, तर 'जिमनॅस्टिक' म्हणजेच सुख, खेळ, आरोग्य, सुदृढ शरीर, मनरंजन, स्वाभिमान, लौकिक, भ्रातृभाव, नीति व व्यक्तिमत्वाचा विकास'** इतक्या उच्च भावना त्यांच्या शारीरिक शिक्षणाविषयीं असत. तरुणांच्या व प्रौढांच्या शारीरिक शिक्षणाकरितां संस्थानानें सुरू केलेलीं 'Academy', 'Lyceain', 'Cynasargus' हीं तीन मोठीं विद्यालयें (Gymnasium), विशेष प्रसिद्ध असत. यांत व्यायाम, खेळ व स्नान वगैरे विषयींच्या निरनिराळ्या अप्रतिम सोयी होत्या

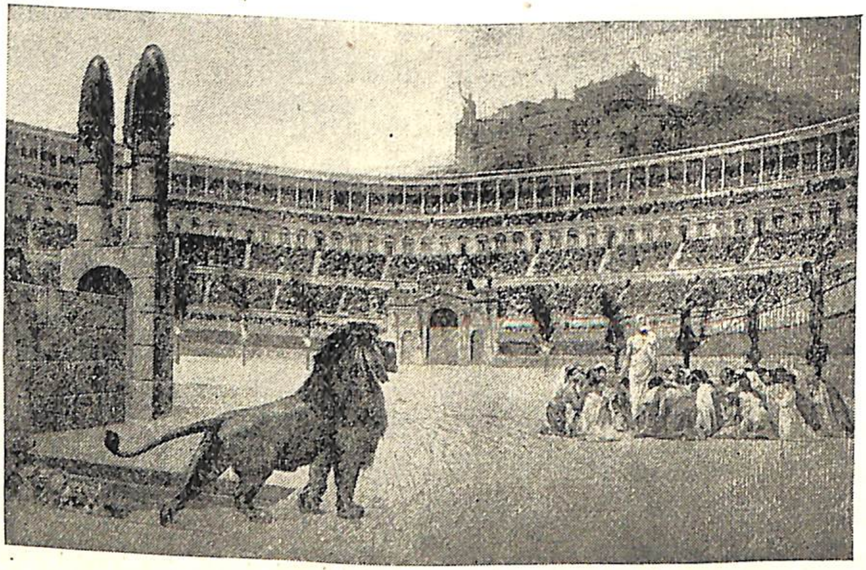
प्रत्येक तरुणास शरीर संपूर्ण उघडें ठेवून व्यायाम करणें आवश्यक असतें. कारण त्यामुळें शरिराची व स्नायूंची होत असलेली वाढ त्यास व शिक्षकांस दिसूं शकत असे. शरीर उघडें ठेवून त्याच्या विकासाची कला (Nude art) म्हणून यास Gymnastic म्हणत असावेत असें दिसतें. अशा प्रकारच्या संस्थांत प्रेक्षकांनाहि बसण्याच्या सोयी असत (स्त्रियांना मात्र वरील कारणांमुळें मज्जाव असे). इ. स. पूर्वी तिसऱ्या शतकांत हीं विद्यालयें ग्रीक वाङ्मय, तत्वज्ञान व शिक्षण यांचीं महत्वाचीं केंन्द्रें म्हणून प्रसिद्ध होतीं.

स्त्रियांच्या शिक्षणाच्या बाबतींत मात्र अथेन्स येथें विशेष सोयी नसत व त्यांचा दर्जाहि विशेष उच्च नसे.

ग्रीक लोकांना देवाधर्माविषयीं विशेष अभिमान असे व निरनिराळ्या देवदेवतांचे उत्सवाचे वेळेस शारीरिक प्रदर्शनें व खेळांचे व व्यायामप्रकारांचे सामने, नृत्य, संगीत, काव्य वगैरेंचे मोठमोठे जलसे ते भरवीत असत. अशा **सामन्यांत 'ऑलिम्पियन गेम्स' हे अत्यंत महत्वाचे असे राष्ट्रीय सामने समजले जात.** हे सामने दर चार वर्षांनीं ग्रीक लोकांचा देवाधिदेव झ्यूस (Zeus) याचे उत्सवप्रसंगीं 'ऑलिम्पिया' जेथें त्या देवाचें मोठें देऊळ असे, तेथें मोठ्या धुमधडाक्यानें होत असत. या सामन्यांप्रीत्यर्थ 'ऑलिम्पिया' येथें मोठें विशाल क्रीडांगण (Stadium), व्यायाममंदीर (Gymnasium) व इतर मोठमोठ्या इमारती बांधल्या गेल्या होत्या. हे सामने चालूं असतांना सर्व ग्रीस देशभर युद्ध तहकुबी पुकारली जाई. या सामन्यांत ग्रीक रक्ताच्या खेळाडूंसच भाग घेण्याची परवानगी असे. सामन्यांचे प्रारंभीं सर्व खेळाडूंचा शपथविधि होई. या सामन्यांत धांवणें (लांब पल्ल्याचें व जवळचें अंतर, यांत पुढें मॅरेथॉन रेस—२६ मैल ३८५ यार्डस—या शर्यतीचाहि समावेश झाला), उड्या मारणें, भाला व चक्र फेंकणें, कुस्ती, मुष्टियुद्ध, पॅंक्रेशन (कुस्ती व मुष्टियुद्ध यांचें मिश्रण असलेला मर्दानी खेळ), घोड्यावर बसणें, रथ हाकालणें, पेन्टॅथलन् (पांच प्रकारच्या शर्यती मिळून झालेला एक प्रकार) वगैरे शर्यतींचा समावेश होई. शर्यती चालूं असतां वाद्यवादन चालूं असे. या सामन्यांत खेळाडूंनीं प्रतिस्पर्ध्याविषयीं आदर बाळगून, कोणत्याहि अनिष्ट उपायांचा अवलंब न करतां खेळांचे नियम पाळून, सचोटीनेंच व शास्त्रोक्तपद्धतीनें भाग घेण्यावर ग्रीक लोकांचा विशेष भर असे. विजयी खेळाडूंना बक्षिसें म्हणून झ्यूस देवाच्या बागेंतील ऑलिव्ह किंवा ताडाच्या (Palm) झाडाची फांदी दिली जाई व ही गोष्ट अत्यंत मानाची समजली जाई. विजयी वीरांची मिरवणूक निघे, स्त्रिया त्यांचा सत्कार करीत, त्यांचें गुणवर्णन भाट लोक करीत, त्यांचीं चित्रें दगडांत कोरलीं जात व पुतळे उभारले जात व किल्ल्याच्या कोटांत स्वतंत्र दरवाजा पाडून त्यांचें त्या त्या शहरांत स्वागत केलें जाई. अशा प्रकारचा मान मिळविण्याकरितां सर्व संस्थानांतील खेळाडूंना किती आटोकाट तयारी करावी लागत असेल याची कल्पनाच केलेली बरी! सर्व ग्रीक राष्ट्रांत यावेळीं किती उत्साहाचें वातावरण निर्माण होत असेल याचें मोजमाप करणें

कठीणच आहे. सामन्यांत ऐतिहासिक महत्वहि विशेष असे. कारण ग्रीक लोकांची 'कालगणना' यांच्याच आधारावर चाले. हे सामने इ. स. पूर्वी ७७६ या सालापासून इ. स. ३९४ या सालापर्यंत जवळ जवळ १२०० वर्षे अव्याहतपणें चालले. यावरून ग्रीस राष्ट्राच्या जीवनांत त्यांनीं किती मानाचें स्थान पटकावून घेतलें असेल याची कल्पनाच करावी.

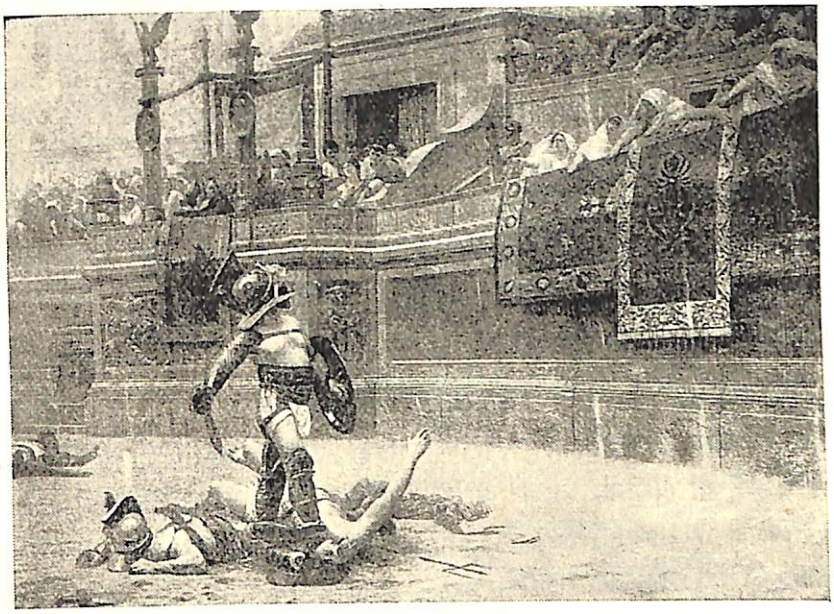
(४) **रोम**:—रोमन लोक हेहि जात्याच कणखर व लढवय्ये असल्यानें त्यांचाहि भर लष्करी शिक्षणावर विशेष होता. **त्यांचा स्वदेशाभिमान व स्वधर्माभिमानहि जाज्वल्य स्वरुपाचा होता व आपल्या पुढील पिढीमध्यें या गुणांचा प्रादुर्भाव होऊं शकेल अशीच शिक्षणपद्धति त्यांनींसुद्धां केली.** कुटुंबाचें पहिलें कर्तव्य 'स्वदेशसेवा' हें असल्यानें, लहानपणापासूनच मुलांना त्याचें बाळकडूच पाजिलें जाई. कुटुंबाचा नेता बहुधा लष्करी बाण्याचाच असल्यानें घरचें वातावरणहि लष्करी स्वरुपाचेंच असे. तलवार, भाला, ढाल वगैरे शस्त्रास्त्रांचा उपयोग करणें व घोड्यावर बसणें या गोष्टी मुलांना सहजच शिकविल्या जात. वयाच्या सात वर्षांचे पुढें मुलांना शारीरिक, बौद्धिक, धार्मिक व नैतिक शिक्षण देण्यास सुरुवात होई. शारीरिक शिक्षणांत पोहणें, कुस्ती, मुष्टियुद्ध, धांवणें, उड्या मारणें वगैरे खेळांचा समावेश होई व या खेळांचे सामनेहि नेहमीं होत असत. पण रोमन लोकांत ग्रीक लोकांप्रमाणें शारीरिक शिक्षणमंदिरें (School of Gymnastics or palestras)



चित्र संख्या १

[प्राचीनकाळीं पाश्चात्य देशांत लोकांची प्रवृत्ति रक्तपात वगैरे हानि होईपर्यंतची करमणूक पहाण्याकडे असे. गुलामास उपाशी ठेविलेल्या सिंहाकडून सहज लीलेनें मारवून तो खेळ पहाण्यानें त्यांचें समाधान होई. (देखावा–Circo Massimo) प्रेक्षकांची बसण्याची वगैरे सोय कशी करतात तें या चित्रांत दाखविलें आहे.]

चित्र



संख्या २

देखावा—Pollice Verso.

[प्राचीनकाळीं रोमशहरीं हत्यारी व बिनहत्यारी लोकांचे मर्दानी खेळांचे जे सामने होत असत त्यांत एकदोन खेळाडू जाया अथवा गतप्राण झाल्याशिवाय खेळाचा निकाल लागत नसे व प्रेक्षकांचेंहि समाधान होत नसे. वरील चित्रांत विजयी वीर पविञ्यावर (शिरटोप वगैरे घालून) उभा असून दोन वीर मरणोन्मुख स्थितींत पडलेले दाखविले आहेत.]

मात्र नसत. चवदा तें सतरा वर्षांपर्यंत या पद्धतीनें शिक्षण दिल्यानंतर मुलांचे अंगीं रोमचे नागरिक होण्याची पात्रता येई. सतरा तें सत्तेचाळीस वर्षेपर्यंत लष्करी नोकरी करणें प्रत्येकास अवश्य असे. लष्करी शिक्षणाकरितां युद्धदेवतेस (Mars-the God of war) अर्पण केलेलें असें ' Campius Martius ' या नांवाचें लष्करी क्रीडांगण असे. तेथें लढाईची शस्त्रास्त्रें घेऊन लांब पल्ल्यांच्या सफरींची तालीम प्रत्येकाला दिली जात असे. बिनलष्करी क्लासचे लोक सुद्धां तेथें येऊन मर्दानी खेळ खेळत असत. पण या खेळांत लागणाऱ्या युक्ति,

चापल्य, कौशल्य वगैरे शास्त्रोक्त तंत्रांपेक्षां अचाट शक्तीसामर्थ्यावरच त्यांचा विशेष भर असल्यानें या खेळाचा ग्रीस देशांतल्याप्रमाणें शास्त्रोक्त विकास होऊं शकला नाहीं. पण या सर्व शिक्षण-पद्धतीचा परिणाम असा झाला कीं रोमन लोक लष्करी सामर्थ्यांत अत्यंत सरस ठरून त्यांनीं इ. स. पू. २६४ तें इ. स. पू. ३१ पर्यंत इटली, कार्थेज, स्पेन, ग्रीस वगैरे अनेक देश पादाक्रान्त केले.

पण यामुळेंच त्यांच्या अधःपातास सुरवात झाली. निरनिराळे प्रदेश जिंकून मिळालेल्या संपत्तीमुळें त्यांची वृत्ति सुखासीन व आळशी

होऊं लागली व लष्करी बाणा नाहींसा होऊन नागरिक सैन्याऐवजीं धंदेवाईक सैन्याची प्रथा पडूं लागली. शिक्षणपद्धतींतहि बदल झाले. **ग्रीक लोकांचा जिमनॅस्टिक्स-विषयीं असलेला खिलाडू वृत्तीचा व शास्त्रोक्त असा दृष्टिकोन जाऊन खेळांना धंदेवाईक स्वरूप आलें.** जीवास धोका असणारीं व चित्तवृत्ति थरारून टाकणारीं अशीं मनुष्यामनुष्यांतील द्वंद्वें, मनुष्य व हिंस्रपशूं-मधील द्वंद्वें, घोड्यांवरील शर्यती, रथांच्या शर्यती वगैरे सर्कशीच्या खेळांना महत्त्व आलें. द्वंद्व खेळणारे लोक (Gladiators) व रथ हाकालणारे (Race Drivers) यांची राष्ट्र-वीरांत गणना होऊं लागली. **सचोटीनें सामने खेळण्याची प्रवृत्ति नाहींशी होऊन, त्यांत लांचलुचपती, मोठमोठीं बक्षिसें, पक्षपाती-पणा, वगैरे अनिष्ट प्रथा शिरल्या व अशा रीतीनें खेळांचें शैक्षणिक स्वरूप जाऊन त्यांना बाजारी स्वरूप आलें.** असे खेळाडू तयार करण्याकरितां पॉम्पी व कॅपुआ येथें मोठीं विद्यालयें स्थापन झालीं व खेळ भर-विण्याकरितां नवीन नवीन क्रीडाभूमि (Ciraes), स्नानगृहें (Baths or Thermae) वगैरे इमारती बांधल्या गेल्या. 'सर्कस मॅक्झीमस्' हें क्रीडांगण २००० फूट लांब व ६०० फूट रुंद असून त्यांत दोन लाख प्रेक्षक समुदाय बसण्याची सोय होती. स्नान-गृहेंहि अत्यंत मोठ्या स्वरुपाचीं असत. त्यांत स्नान, मालीश यांखेरीज व्यायाम व खेळां-चींहि साधनें असत. कॅरॅकला येथील स्नानगृहांत एका वेळेस ३२०० लोकांची स्नानाची सोय असे. हल्लीं सुद्धां प्राचीन रोमन क्रीडांगणांचे व स्नानगृहांचे अवशेष इटली देशांत दृष्टीस पडतात.

चित्र संख्या ३



[रोमशहरीं प्राचीनकाळीं ज्या आगडामध्यें (Colosseo) मर्दांनी खेळ होत असत त्याची हल्लींची मोडकीतोडकी स्थिति चित्रांत दाखविली आहे.]

रोमन लोकांना ग्रीक लोकांचे 'ऑलंपिक गेम्स' व 'जिमनॅस्टिक्स' यांचें शैक्षणिक महत्व न कळल्यानें त्यांनीं त्यांच्यांत खंड पाडिला व पुढें आपल्या सदोष शिक्षणपद्धतीनें व ध्येयवादामुळें स्वतःसहि नामशेष करून घेतलें.

प्राचीन ग्रीक राष्ट्रांत वरील मैदानी व मर्दानी खेळांखेरीज नृत्यकला, चेंडूचे निरनिराळे खेळ यांनाहि स्थान असे व त्यांचेहि ठिकठिकाणीं उल्लेख सांपडतात. नृत्याचे धार्मिक, लष्करी, सामाजिक व करमणूकीचे असे अनेक प्रकार असत. रोमन लोकांत नृत्यकलेस मात्र खालचा दर्जा असे. हॉकी, फुटबॉल, हँडबॉल या आधुनिक खेळांशीं साम्य असलेले अनेक चेंडूचे खेळहि खेळले जात.

५. मध्ययुगीन शारीरिक शिक्षण

इसवी सनाच्या पांचव्या शतकापासून पंधराव्या शतकापर्यंतच्या काळास 'मध्ययुग' अथवा 'अंधारें युग' असें मानण्याचा प्रघात आहे. या काळांत त्या वेळच्या सुधारलेल्या राष्ट्रांवर अनेक आपत्ति आल्या व त्यांच्याशीं झगडतां झगडतां त्या वेळच्या लोकांच्या शक्ति क्षीण झाल्या व त्यांची साहित्यिक, शैक्षणिक, शास्त्रीय व कलात्मक वगैरे बाबतींत प्रगति होऊं शकली नाहीं. या दृष्टीनें अर्वाचीन जगतांस मध्ययुगापासून शिकण्यासारख्या फारच थोड्या गोष्टी सांपडतील. या काळांतील पहिली मोठी घटना म्हणजे उत्तरेकडील रानटी लोकांच्या टोळ्यांचें दक्षिणेकडील सुधारलेल्या देशावरील आक्रमण ही होय. ट्यटॉनिक (Teutonic) वंशांतील या लोकांच्या झुंडींच्या झुंडी अनेक शतकांपर्यंत युरोप खंडांतील निरनिराळ्या भागांवर हल्ले चढवून, तेथील लोकांच्या कत्तली, मुलुखाच्या जाळपोळी व लुटालुटी करीत असत. या रानटी लोकांपासून बलाढ्य रोमन साम्राज्यालाहि आपलें संरक्षण करतां आलें नाहीं. हे लोक अत्यंत मजबूत बांध्याचे व कणखर असून क्रूरपणाबद्दल अत्यंत प्रसिद्ध असत. भटकणें, अश्वारोहण, धनुर्विद्या, शिकार, मांसे पकडणें, वगैरे त्यांचे आवडते व्यवसाय असत व तरूण पिढीस आपणांसारखेच कणखर बनविण्याची ते फार दक्षता घेत. ह्या लोकांचा रोमन संस्कृतीशीं संबंध आल्यानें, त्यांच्या रानटी प्रवृत्तीस बराच आळा बसला व ते सुधारूं लागले.

या कालांतील दुसरी महत्वाची गोष्ट म्हणजे **ख्रिश्चन धर्माच्या तत्वांचा प्रचार.** या धर्माच्या प्रचारास रोमन लोकांची धार्मिक, नैतिक व आध्यात्मिक बाबतींत झालेली अधोगति चांगलीच पथ्यावर पडली. 'शरीर व आत्मा ह्या दोन परस्पर भिन्न प्रवृत्ति असून, शारीरिक विकासापेक्षां आत्मिक अथवा अध्यात्मिक विकास' हीच गोष्ट श्रेष्ठ व स्पृहणीय होय व ती प्राप्त करून घेण्यांत 'शरिराचा बडेजाव व अधिभौतिक सुखलोलुप वृत्ति' या गोष्टी आड येतात, म्हणून शारीरिक व ऐहिक सुखांचा त्याग करणें, इतकेंच नव्हें तर शरिरास क्लेश देणें, हाच युक्त उपाय होय अशा प्रकारची वैराग्य वृत्तीची शिकवणूक (Asceticism) ख्रिश्चन धर्म देऊं लागला. 'शारीरिक प्रवृत्तींवर ताबा मिळविण्याकरितां वैचारिक आत्मसंयमन व नियमितपणा' हा प्लेटोप्रणीत मार्ग कनिष्ठ दर्जाचा समजला जाऊन "शरिराची उपासमार, मनःप्रवृत्तींवर

दडपण" वगैरे तत्वें प्रतिपादन करण्यांत आलीं. धर्मप्रसारार्थ स्थापन केलेल्या मठांतून व शिक्षणसंस्थांतून अशा प्रकारची शिकवणूक दिली गेल्यानें कांहीं काल तरी लोकांच्या सुखोपभोगवृत्तीवर आळा बसला ही गोष्ट मात्र खरी! या युगांत शारीरिक शिक्षणाचें स्वरूप कोणत्या प्रकारचें असेल, याची कल्पना वरील गोष्टींवरून सहज येऊं शकेल.

(१) रानटी लोकांच्या व शत्रूपक्षाच्या आक्रमणापासून स्वतःचा व देशाचा बचाव करण्याचे दृष्टीनें लष्करी शिक्षणास व तदनुरूप शारीरिक शिक्षणास राजे लोकांनीं व अधिकाऱ्यांनीं योग्य तें महत्व दिलें. ग्रीक अथवा रोमन लोकांप्रमाणें नागरिक सैन्याच्या (citizen army) पद्धतीचें जरी पुनरुज्जीवन झालें नाहीं, तरी तरुण पिढीस अश्वारोहण, धनुर्विद्या (archery), शिकार (hunting), कुस्ती, पोहणें, धांवणें, उड्या मारणें, वगैरे युद्धोपयोगी शारीरिक शिक्षणविषयक प्रकार, बहुतेक ठिकाणीं शिकविले गेले. पण या सर्वसाधारण लोकांची वृत्ति हे प्रकार शिकण्यापेक्षां करमणुकीच्या खेळांकडे जास्त होती. इंग्लंडांत कोंबड्यांची झुंज, बहिरी ससाण्यांची शिकार (hawking), मासे पकडणें, फुटबॉल, हॉकी, हँडबॉल, वगैरे करमणूकीचे भिन्न प्रकारच जास्त लोकमान्य असत. अर्थात्, ह्यामुळें, युद्धविषयक शिक्षणाकडे त्यांचें सहज दुर्लक्ष होई. तिसऱ्या एडवर्ड राजानें इ. स. १३६३ सालीं, एक हुकुमनामा काढून, करमणुकीच्या खेळांना बंदी केली व लोकांनीं धनुर्विद्येचें शिक्षण घेतलेंच पाहिजे असें जाहीर केलें. हा कायदा मोडणारांस, कडक शिक्षा फर्माविण्यासहि त्यानें कमी केलें नाहीं. धनुर्विद्येचें शिक्षण देण्याकरितां प्रत्येक गांवांत दोन एकर जागा राखून ठेवण्यांत आली व त्या शिक्षणाची सोय केली गेली. परंतु लोकांची क्रीडाप्रवृत्ति मात्र या व अशा कायद्यांनीं दडपली गेली नाहीं.

(२) खिश्चन धर्माच्या शिकवणुकीमुळें 'शारीरिक शिक्षणाच्या प्रचारास मोठा आळा बसला. करमणुकीच्या खेळांस तर बंदीच करण्यांत आली. त्या वेळच्या धार्मिक संस्थांनीं व मठांनीं सुरू केलेल्या शिक्षणसंस्थांत धार्मिक, नैतिक व बौद्धिक शिक्षणांस महत्व दिलें गेलें. म्हणून त्यावेळच्या शिक्षणक्रमांवर व पद्धतींवर धार्मिक विचारांचा व आचारांचाच पगडा बसला. एक बाबतींत मात्र धार्मिक संस्थांनीं व मठांनीं (Monasteries) शारीरिक शिक्षणाचें महत्व मान्य केलें. 'भरपूर शारीरिक कामामुळें मनुष्याचा आळस व सुखोपभोगाची वृत्ति नाहींशी होऊन तो मनोविकारांवर ताबा ठेवण्यास समर्थ होतो' ही विचारसरणी मानलीं गेल्यानें 'शारीरिक श्रम करणें म्हणजेच ईश्वराची प्रार्थना करणें' ही म्हण प्रचारांत आली. मठनिवासियांनीं रोज सहासात तास श्रम केले पाहिजेत असा दंडक घालण्यांत आला. यामुळें मठनिवासियांचें आरोग्य व शारीरिक लायकी खात्रीनें वाढली असली पाहिजे यांत शंका नाहीं. शिक्षणसंस्थांत विद्यार्थ्यांची सहनशक्ति वाढविण्याच्या दृष्टीनें कडक शिक्षा करण्याची प्रथा मात्र सर्वत्र होती. विद्यार्थ्यांनाहि या प्रथेंत अनिष्ट असें कांहीं वाटलें नाहीं. 'Spare the rod and spoil the child' हें तत्व सर्वमान्य होतें. जर्मनींमधील शाळांत वर्षांतून

एका ठराविक दिवशीं यासंबंधीं मोठा उत्सव व्हावयाचा व मिरवणूक निघावयाची (Procession of the Rod). यांत विद्यार्थ्यांनीं वाजत गाजत शहराबाहेर जाऊन वेत तोडून गुरूंस ते अर्पण करण्याचा समारंभ होत असे.

बारावें शतकांत अशा प्रकारच्या धार्मिक शाळांतूनच विश्वविद्यालयांचा (Universities) उदय झाला. पॅरीस, बोलोन, त्याचप्रमाणें इंग्लंडांत ऑक्सफर्ड व केंम्ब्रीज् हीं मोठमोठालीं विश्वविद्यालयें स्थापन झालीं. त्यांवर मात्र धार्मिक ताबा नसे. या संस्थांत व्याकरण, तर्कशास्त्र, अलंकारशास्त्र, ज्योतिर्विद्या, गणित, कायदा, वैद्यकशास्त्र, ब्रह्मज्ञान, वगैरे विषय शिकविले जात. पण शारीरिक शिक्षण व खेळ यांस मात्र स्थान नसे. यामुळें विद्यार्थ्यांचा 'फावला वेळ' आळसांत, कुरापती काढण्यांत, दंगा व भांडणें करण्यांत, दारू, जुगार वगैरे अनेक व्यसनांत जाऊं लागला. विद्यार्थ्यांवरील आरोपांच्या चौकशीकरितां विद्यालयांत स्वतंत्र कचेरी नेमण्यांत आली. हल्लींच्या विश्वविद्यालयांच्या अभ्यासक्रमांत 'शारीरिक शिक्षणाचा' समावेश करण्याचा पुरस्कार करणारे लोक, मध्ययुगांत तेथें घडलेल्या गोष्टींची पुनरुक्ति होऊं नये अशा अर्थाचा एक महत्वाचा मुद्दा पुढें आणितात.

ख्रिश्चन धर्मानें जरी आशा रीतीनें शरीरसुख त्याज्य ठरवून शारीरिक शिक्षणास उत्तेजन दिलें नाहीं, तरी लोकांचें क्रीडाप्रेम त्यामुळें नष्ट होऊं शकलें नाहीं. त्याचप्रमाणें शुद्धाचरण, सत्यप्रीति वगैरे उच्च धर्मतत्वेंहि त्यांना समजलीं नाहींत. तशांत रानटी लोकांच्या स्वाऱ्यांमुळें धार्मिक बन्धनें शिथील होऊं लागलीं. म्हणून धर्माधिकारी व भिक्षू (Monks) यांचेपुरतींच कडक धर्माचाराचीं बंधनें ठेवण्यांत आलीं व सर्वसाधारण लोकांस त्यांच्या मनोवृत्तीस रुचेल व मानेल असा आचार करूं देण्याची मुभा देण्यांत आली. शिकारी, चेंडूंचे व इतर मैदानी खेळ यांना प्रारंभीं जरी शिक्षणसंस्थांत बंदी केली गेली होती तरी विद्यार्थ्यांची क्रीडनप्रवृत्ति नष्ट न झाल्यानें, विशेष धोक्याचे नसलेले खेळ अभ्यासांत व्यत्यय न येईल अशा बेतानें खेळण्यास परवानगी देण्यांत आली. अशा प्रकारें मध्ययुगीन शिक्षणसंस्थांत साधारण प्रमाणांत बालकांची इच्छा असो वा नसो, थोडें फार शारीरिक शिक्षण, सुरूं झालें. परंतु शिक्षण व शारीरिक शिक्षण यांच्यांत योग्य सांगड घातली गेली नाहीं व त्यांच्या अविभाज्यतेच्या तत्वाचीहि त्यावेळीं जाणीव झाली नाहीं. मग तेथें प्राचीन ग्रीक लोकांच्या शिक्षणविषयक उदार दृष्टीचा अभाव होता हें सांगावयास नकोच. त्या वेळच्या मुलींना मुलांइतक्या शिक्षणाच्या सोयी नसत. गृहकृत्यांचें शिक्षण मात्र त्यांना मिळत असे. कांहीं ठिकाणीं अश्वारोहण, बहिरी ससाण्यांची शिकार, शेतावरील कामें वगैरे गोष्टींमुळें त्यांना शारीरिक शिक्षण मिळत असे.

(३) मध्ययुगांतील अत्यंत महत्वाची व मध्ययुगाला थोडेंफार उज्वल स्वरूप देणारी शैक्षणिक (Institution) संस्था म्हणजे 'सरदारी पद्धत' 'Knighthood'–'Chivalry' ही होय. त्या वेळच्या धामधुमीच्या काळांत मध्यवर्ती सत्ता खिळखिळी झाली व ही परिस्थिति या पद्धतीचा उदय

होण्यास कारणीभूत झाली. या संस्थेचा शिक्षण-विषयक दृष्टीकोन उच्च स्वरुपाचा असे. असत्याविषयीं चीड, न्याय्य गोष्टींची आवड व चाड, स्त्रियांविषयीं आदरवृत्ति, अशक्तांना व अबलांना मदत करण्याची प्रवृत्ति, धर्माचे व धार्मिक संस्थांचें रक्षण करणें व या कार्याकरितां झगडण्याची व वेळ पडल्यास प्राण अर्पण करण्याची शपथेवर तयारी, अशा प्रकारचें उच्च ध्येय व तात्विक स्वरूप या संस्थेचें असे. अशा प्रकारची अपूर्व तयारी होण्याकरितां दिलें जाणारें **शिक्षण, लष्करी व शारीरिक स्वरुपाचें असे.** या संस्थेंत प्रवेश मिळविणें हा एक मोठा मान असे व तो मिळविणें म्हणजे एक मोठें दिव्य करणें होय अशी सर्वांची भावना असे. अंगीं सद्गुण व शौर्य असल्याशिवाय हा मान मिळणें अशक्यच असे. धर्मानें जरी शारीरिक शिक्षणास 'अनुपयुक्त व अनावश्यक' ठरविलें तरी या संस्थेच्या कार्यक्रमास त्यांनीं मान्यता दिली, इतकेंच नव्हे, तर या संस्थेचा उपयोग त्यांनीं धार्मिक गोष्टींकडेहि केला. ख्रिश्चन राष्ट्रांवर व धर्मावर ज्यावेळीं परधर्मियांकडून आक्रमण करण्यांत आलें, त्या वेळीं तर धर्माधिकाऱ्यांनीं आपली वैराग्यविषयक शिकवणूक सोडून प्रत्येकांस धर्मरक्षणास प्रवृत्त केलें. इ. स. १०९९–१२७० पर्यंत चाललेल्या 'धार्मिक' लढाया (Crusades) या गोष्टीची साक्ष देतात.

या संस्थेंत सरदारांच्या व श्रीमंतांच्याच मुलांना प्रवेश मिळे. वयाचीं सात वर्षें पूर्ण झाल्यावर मुलें एखाद्या सरदाराकडे शिक्षणाकरितां पाठविलीं जात. त्यांना सरदाराच्या कुटुंबांकडून शिष्टाचाराचें शिक्षण दिलें जाई. धर्माधिकारी त्यांना लेखन, वाचन वगैरे बौद्धिक शिक्षण देई. उमरावा (Squire) कडून धांवणें, उड्या मारणें, नेम मारणें, बर्ची व भाला फेंकणें (Tilting), घोड्यावर बसणें, कुस्ती, बॉक्सिंग वगैरे लष्करी शिक्षणाचे मूलपाठ, तसेंच निरनिराळ्या भाषा, शिष्टाचार, गायन, वादन, नर्तन वगैरेंचें शिक्षण दिलें जाई. हें शिक्षण घेणाऱ्या मुलांना 'हुजऱ्या (Pages)' हें नामाभिधान असे. चवदावें वर्षी या हुजऱ्यांचा 'उमराव' व्हावयाचा. नंतर खुद्द 'सरदार' (Nobleman or knight) त्यांना लष्करी शिक्षण देई. यांत विशेषतः अश्वविद्या, भाला (Lance), तलवार, कुऱ्हाड, ढाल व इतर शस्त्रास्त्रांचा उपयोग करणें, नेमबाजी, लढाईचा पोषाख (शिरस्त्राण, चिलखत, ढाल, तरवार वगैरे) घालून उड्या मारणें, धांवणें, अडचणींतून धांवणें वगैरेंचा समावेश होत असे. इतकेंच नव्हे तर त्याची कितपत तयारी आहे हें पाहण्याकरितां 'Jousts' (घोडेस्वारांचें लटकें युद्ध) व 'Tournaments' (सामने) होत असत. यांत जिवास धोका होऊं नये म्हणून तलवारींचीं व भाल्यांचीं टोंकें बोथट केलीं जात. तथापि अनेकवेळां जखमा होत व जिवावर बेतत असे. अशा प्रकारचें शिक्षण वयाच्या एकविसावें वर्षापर्यंत दिल्यानंतर तो उमराव, सरदार (Knight) होण्यास पात्र होई. त्यास योग्य तीं शस्त्रास्त्रें व पोषाक बहाल केला जाई व धर्माधिकारी त्यास आशीर्वाद देत. हा समारंभ मंदिरांत होई व धार्मिक अधिकाऱ्यापुढें त्याला अन्यायाविरुद्ध लढण्याची, धर्माचें, अबलांचें व अशक्तांचें रक्षण करण्याची वगैरे शपथ

घ्यावी लागे. त्यानंतर आपली लायकी सिद्ध करण्याचे दृष्टीनें खेळांचें प्रदर्शन करावें लागे. याकरितां त्यावेळेस खास क्रीडांगणें (Lists) तयार केलेलीं असत. मध्यभाग खेळणाराकरितां राखून ठेवला जाऊन आजूबाजूंस प्रेक्षकांस बसण्याची सोय असे. दोन्ही पक्षांचे लोक, सरदार स्त्रिया, आपआपला दर्जा व वैभव यांस अनुरूप पोषाक चढवून तेथें हजर असत. इंग्लंडांत, तसेंच इतर युरोपियन राष्ट्रांत ह्या संस्थेंत तयार झालेल्यांनीं (Knights) शौर्य, पराक्रम, धैर्यादि दाखविलेलीं उदाहरणें त्यांच्या काव्यांतून वर्णन केलेलीं कितीतरी सांपडतात.

ह्या (Chivalry) संस्थेचा उदय व विकास त्या वेळच्या धामधुमीच्या परिस्थिती-मुळेंच झाला. युयुत्सुवृत्तीला (Fighting spirit) धार्मिक व नैतिक अशा सन्मार्गाला लावण्याचें काम या संस्थेनेंच केलें. शिस्त, स्वार्थत्याग, सेवा, ध्येयाकरितां लढणें वगैरे उच्च तत्वें लोकांसमोर ठेविलीं गेलीं; परंतु सरदार लोकांची एकी होऊन, जेव्हां राज्यें स्थापिलीं गेलीं, राष्ट्रें उदयाला आलीं, तेव्हां धामधुमीची स्थिति बरीच निवळली. लढाया बऱ्याच कमी प्रमाणावर होऊं लागल्या. तसेंच बंदुकीच्या दारूच्या शोधानें लढाईची पद्धतहि बदलली व त्यामुळें या संस्थेच्या कार्याची आवश्यकता उरली नाहीं. उत्तम योद्धे तयार करण्याचे दृष्टीनें Jousts, Tournaments याचें महत्व न रहातां केवळ करमणुकीचे व प्रदर्शनाचे दृष्टीनें ते भरले जाऊं लागले. कांहीं कांहीं वेळां लोकांत वृथाभिमान, गर्व, रक्तपाताची हौस, कनिष्ठ लोकांकडे तुच्छतेनें पहाण्याची दृष्टि वगैरे अनिष्ट गोष्टीहि यांत शिरल्या. बदललेल्या परिस्थितींत खऱ्या उपयुक्ततेच्या अभावीं ही संस्था सोळावें शतकांत विनाश पावली. या पद्धतींत शारीरिक शिक्षणाचें महत्व लष्करी दृष्ट्याच अधिक असे. व्यक्तिमत्वाचा विकास, शरीर व आत्मा यांच्या विकासाचें साधन, देशाभिमान, राष्ट्रप्रेम वगैरे ग्रीक व रोमन लोकांचा दृष्टिकोन त्यांत नव्हता. तसेंच बौद्धिक व शारीरिक शिक्षण यांचीहि त्यांत सांगड घातली गेली नाहीं.

६. मध्ययुग व अर्वाचीन युग यांस साधणारा विद्येच्या पुनरुज्जीवनाचा (Renaissance) व धार्मिक सुधारणेचा (Reformation) काल (पंधरा तें सतरावें शतक) व त्यांतील शारीरिक शिक्षणाचें स्वरूप.

पंधराव्या शतकाच्या मध्यापासून सुमारें शंभर वर्षांच्या कालास '**स्थित्यंतराचा काल**' असें म्हणण्याचा प्रघात आहे. या कालांत युरोप खंडांत राजकीय, धार्मिक व सामाजिक परिस्थितींत क्रान्ति होऊन, नवीन परिस्थिति व नवीन विचाराचार निर्माण झाले व एका नव्या मनूस प्रारंभ झाला. सरंजामी पद्धति नष्ट होऊन राजसत्ता प्रबल होत चालली. प्रांतीय भावनांचे ठिकाणीं राष्ट्रीयत्वाच्या भावनांचा उगम झाला. सतत धामधूम व लढाई ही स्थिति जाऊन जीवनास बरेंच स्थैर्य आलें. शास्त्रीय बाबतींत नवीन नवीन शोध लागल्यानें नवीन जगाचा शोध लागला व त्यामुळें व्यापारास नवीन क्षेत्र निर्माण झालें. बंदुकीच्या दारूच्या शोधामुळें युद्धकलेंत बदल झाला. तुर्क लोकांनीं इ. स. १४५३ मध्यें कॉन्स्टांटीनोपल (Constantinople) जिंक-

त्यानें तेथील विद्वान लोक, युरोपांत परत आले व ग्रीक व लॅटिन वाङ्मयाचें, तत्वज्ञानाचें व शास्त्रांचें पुनरुज्जीवन करून, त्यांचें शिक्षण ते जनतेस देऊं लागले. छापण्याची कला निघाल्यानें शिक्षणाचा व धर्मविषयक खऱ्या ज्ञानाचा प्रसार होण्यास मदत झाली. 'शारीरिक विकास अध्यात्मिक विकासाचे आड येतो, एतदर्थ शरिरास निरनिराळ्या प्रकारचे क्लेश देण्याच्या मध्ययुगीन तत्वास,' (Asceticism) **मूठमाती मिळून 'शरीर हें आत्म्याचें घर व आत्म्याच्या विकासाकरितां शारीरिक विकासाचीहि जरुरी आहे'** हें तत्व प्रतिपादन करण्यांत आलें व परलोकाकडे लागलेलें लोकांचें लक्ष पुनः ऐहिक गोष्टींकडे लागूं लागलें. रूढींचीं व अंधविश्वासाचीं बंधनें शिथिल होऊन बुद्धिवादाचा व चिकित्सक वृत्तीचा उदय झाला. धर्माधिकाऱ्यांच्या दांभिक आचाराविचारांविरुद्ध बंड पुकारलें जाऊन नवीन धर्मपंथ प्रस्थापित झाले. हें सर्व स्थित्यंतर घडून येण्यास इरॅस्मस्, रॅफेल्, मायकेल अँजलो, डाएझ, डी गामा, कोलंबस, गॅलिलिओ, लूथर् वगैरे अलौकिक व्यक्तींचे श्रम कारणीभूत झाले. या बदललेल्या वातावरणाचा परिणाम, शिक्षणक्रमावर, पद्धतीवर, तसेंच शारीरिक शिक्षण–विषयक आचाराविचारांवर झाला असल्यास, नवल कसलें ? मध्ययुगीन शारीरिक शिक्षणावर लष्करी शिक्षणाचा पगडा होता. परंतु युद्धकलेंत बदल झाल्यानें, ती स्थिति जाऊन, शारीरिक शिक्षण हें आरोग्य, बल व कार्यक्षमता याकरितां, त्याचप्रमाणें शारीरिक व अध्यात्मिक विकासाकरितां व व्यक्तिमत्वाच्या विकासाकरितां आहे इत्यादि नवीन कल्पनांचा हळुंहळुं उदय होऊ लागला. तसेंच वैराग्य वृत्तीच्या (Asceticism) तत्वाचें उच्चाटन होऊन 'शरिराचा विकास' मानसिक विकासाकरितां आवश्यक आहे ही विचारसरणी पुढें आल्यानें शारीरिक शिक्षणासंबंधीं, अनुकूल परिस्थिति निर्माण झाली. त्या काळांतील निरनिराळ्या विद्वान् व शास्त्रज्ञ लोकांनीं प्राचीन ग्रीक व लॅटिन ग्रंथांचा अभ्यास करून व त्यावेळची परिस्थिति जाणून घेऊन आपापल्या ग्रंथांतून व संस्थांतून शारीरिक शिक्षणाचा पुरस्कार केला. त्या काळांत स्थापन झालेल्या शिक्षणसंस्थांत शारीरिक शिक्षणास अनुकूल असें वातावरण निर्माण होत असलेलें आपणांस दिसून येईल. तसेंच लष्करी शिक्षणाचा शारीरिक शिक्षणावर असलेला पगडा पूर्णपणें जरीं नाहीं तरी बऱ्याच प्रमाणांत कमी झालेला दिसून येईल.

(अ) शारीरिक शिक्षणाचें तात्विक स्वरूपः—

(१) **व्हिटोरिनो द. फेल्ट्** या मांटुआ (Mantua) येथील विद्यालयाच्या मुख्याध्यापकानें (१४२३–१४४६) शाळेंतील रूढ अभ्यासांत व पद्धतींत इष्ट ते बदल घडवून आणले व शाळा म्हणजे आनंदगृह 'Pleasant home' हें दिलेलें नांव सार्थ केलें. आरोग्य व सुदृढ शरीर या गोष्टी किती आवश्यक आहेत हें ओळखून त्यानें शारीरिक शिक्षण सक्तीचें केलें. त्यांत निरनिराळे खेळ, धांवणें, उड्या मारणें, पोहणें, घोड्यावर बसणें, धनुर्विद्या, चेंडूचे खेळ, कुस्ती, फेंन्सिंग, वनसंचार (Hiking) यांचा समावेश केला. शारीरिक शिक्षणानें शरिरावर ताबा येऊन विद्यार्थी आरोग्यवान् व लायक होईल व लढाईच्या

चिकट परिस्थितीस देखील त्याला तोंड देतां येईल असा त्याचा विश्वास असे. शिवाय त्यामुळें मनास करमणूक होऊन त्याचा थकवाहि जाईल व दुसरे विषय शिकण्यास तो ताजा तवाना होईल असें त्याचें मत होतें.

(२) **सर टॉमस् इलियट** या इंग्रज विद्वान गृहस्थानें इ. स. १५३१ मध्यें प्रसिद्ध केलेल्या 'दी गव्हर्नर' या शिक्षणविषयक ग्रंथांत शारीरिक शिक्षणाची, शरिराचा व मनाचा उल्हास वाढविण्यास किती मदत होते, तसेंच बौद्धिक अभ्यास चालू असतां मधून मधून खेळ खेळण्यानें किती मानसिक व शारीरिक फायदा होतो याची चर्चा केली आहे. निरनिराळ्या व्यायाम प्रकारांची व खेळांची त्यानें युद्धविषयक दृष्ट्या मीमांसा करून 'शिकार करणें' या खेळास पहिलें स्थान दिलें आहे. नर्तन कलेच्या अभ्यासापासून (Dancing) शारीरिक फायद्यापेक्षां मानसिक व नैतिक गुणांचाच जास्त विकास होईल असें त्याचें मत असे.

(३) **हिरोनोमस मर्क्युरीऑलिस** या अत्यंत विद्वान इटालियन वैद्यानें 'दी आर्ट जिमन्यॅस्टिका' हें पुस्तक लिहून प्राचीन जिमन्यॅस्टिक्सकडे लोकांचें लक्ष वेधिलें व त्यामुळें मनुष्याचें आरोग्य व कार्यक्षमता वाढेल असें त्यानें प्रतिपादन केलें. त्या काळांत या विषयाचा इतका सखोल अभ्यास केलेला दुसरा कोणताहि इसम नव्हता असें लोकांचें त्याच्याविषयीं मत असलेलें आढळून येतें.

(४) **ल्यूथर, कॅलव्हिन, नॉक्स** वगैरे धर्मसुधारकांनीं आत्मिक विकासावर जरी भर दिला, तरी शरिराचे हाल करून वैराग्यवृत्ति धारण करणें याचें प्रतिपादन केलें नाहीं, तर लोकांना योग्य तें शिक्षण देणाऱ्या संस्था, ठिकठिकाणीं त्यांनीं सुरू केल्या. ल्यूथर यानें जिमॅनॅस्टिक्सचे योगानें शरीर व आत्मा या दोघांनाहि फायदा होईल असें प्रतिपादन केलें. सुखाधीनता, खादाडपणा, अपवित्र मनोवृत्ति, जुगार वगैरे व्यसनांवर तो एक उत्तम तोडगा आहे असें त्यानें सुचविलें. जर्मनींत यानें स्थापन केलेल्या नवीन शिक्षणसंस्थांत शारीरिक शिक्षणास अधिक स्थान नव्हतें, तरी फावल्या-वेळेस विद्यार्थ्यांनीं खेळ खेळावे अशी त्यांत शिफारस केली गेली.

(५) **रॅबेल** या फ्रेंच शिक्षण शास्त्रज्ञानें प्रचलित शिक्षणांवर टीका करून आपलीं स्वतःचीं शैक्षणिक मतें 'दी लाईफ् ऑफ् गारगांटुगा' (१५३२) या ग्रंथांत प्रस्थापित केलीं. 'गारगांटुआ' या त्याच्या नायकास त्यानें त्याला ज्ञात असे सर्व प्रकारचे शारीरिक व्यायाम व खेळ यांचेंहि ज्ञान दिलें. अश्वविद्या, तरवार, भाला, कुऱ्हाड, वगैरे शस्त्रास्त्रांचा उपयोग, शिकार, फुटबॉल, हॅन्डबॉल, कुस्ती, पळणें, उड्या मारणें, पोहणें, नेम मारणें, धनुर्विद्या, झाडांवर व दोरांवर चढणें, वगैरे कार्यक्रम आंखून दिले.

(६) **जॉन मिल्टन** या सुप्रसिद्ध इंग्लिश कविवर्यांनीं 'ट्रॅक्टेट ऑफ एज्युकेशन' या ग्रंथांत शिक्षणाची सुंदर व्याख्या केली आहे. 'ज्या योगानें व्यक्ति स्वतःचीं व समाजाचीं, शांततेच्या व लढाईच्या काळांतील कार्यें न्याय्यरीतीनें, कौशल्यानें व उदार अंतःकरणानें करतां येण्यास लायक होते तेंच सर्वांगीण शिक्षण होय.'

प्रचलित शिक्षणपद्धतीवर चर्चा करून व तिचें वैय्यर्थ दाखवून स्वत:चे शैक्षणिक विचार, ते काल्पनिक अशा स्वत:च्या शिक्षणसंस्थेंत (Academy) सभ्य स्त्रीपुरुषांच्या मुलांना शिक्षण देतांना मांडतात. मुलांनीं अभ्यास, व्यायाम व खुराक या तीन गोष्टींकडे विशेष लक्ष द्यावें असें त्यांचें मत होतें. दुपारचे जेवण्याचे अगोदर दीड तासपर्यंत प्रत्येकानें व्यायाम करावा व योग्य ती विश्रांति घ्यावी असें त्यांचें सांगणें असे. शस्त्रास्त्रांचा उपयोग, कुस्ती, धांवणें, घोड्यावर बसणें व लष्करी शिक्षण वगैरे प्रकारांवर त्यांचा विशेष भर असे. गायनाचा उपयोग मनुष्याची चित्तवृत्ति शांत व गंभीर करण्याकडे होतो म्हणून त्यासहि त्यानें स्थान दिलें.

रॅवेल व मिल्टन यांनीं शारीरिक शिक्षणाचा विचार लष्करी दृष्टीनें केला. करमणूक, मनरंजन, समाजांत वावरण्यांत योग्य ती वागणूक शिकणें वगैरे दृष्टींस त्यांनीं महत्व दिलें नाहीं.

(७) **मॉंटेन** या सुप्रसिद्ध फ्रेंच शिक्षणतज्ञानें 'ऑफ दी एज्युकेशन ऑफ चिल्ड्रन' या प्रबंधांत मांडलेले शिक्षणविषयक विचार अत्यंत अमोलिक आहेत. त्यानें प्रतिपादन केलेले शैक्षणिक सिद्धांत अद्यापि पूर्णतया आचारांत आलेले नाहींत. यावरूनच त्याच्या विस्तृत दृष्टिकोनाची खात्री पटूं शकेल. तो म्हणतो, 'आत्मिक विकासाच्या दृष्टीनें शरीर सामर्थ्यवान करणें अत्यंत आवश्यक आहे. शरिरास, काटक व कणखर, बनवून त्यांत सहनशीलता आणण्याकरितां मुलांना थंडी, वारा, पाऊस, ऊन, भूक, तहान वगैरे संबंधीच्या प्रतिकूल परिस्थितींत वागण्याचें शिक्षण दिलें गेलें पाहिजे व त्यांना दुबळे, दीन, अजागळ व पोशाखी न होऊं देण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. निरनिराळे मैदानी व मर्दानी खेळ व व्यायाम त्यांना करूं दिले पाहिजेत. बौद्धिक शिक्षणहि त्याचवेळेस दिलें पाहिजे. कारण आपलें ध्येय शरिरास शिक्षण देणें हें नाहीं, मनास देणें हें नाहीं, तर त्या व्यक्तीस देणें हें आहे व त्याकरितां व्यक्तीची विभागणी करितां कामा नये. प्लेटोनें या बाबतींत प्रदर्शित केलेल्या विचारांशीं सहमत होऊन मॉंटेन म्हणतो, 'शरीर व मन यांचा विकास एकसमयावच्छेदेंकरूनच झाला पाहिजे.'

(८) **जॉन लॉक** या सतराव्या शतकांतील प्रसिद्ध इंग्रज वैद्य व शिक्षणशास्त्रज्ञानें लिहिलेल्या 'सम थॉट्स कन्सर्निंग एज्युकेशन' या ग्रंथांत शिक्षणाचीं, कार्यक्षम शरीर, शुद्ध व पवित्र मन व बौद्धिक विकास हीं तीन उद्दिष्टें सांगितलीं आहेत. 'सुदृढ शरिरांत सुदृढ मन वास करितें' या तत्वावर त्याचा विश्वास असे. आरोग्यासबंधीं यानें बरेच नियम घालून दिले. आहारशास्त्राचेंहि महत्व त्यानें योग्य रीतीनें वर्णन केलें. पण शारीरिक शिक्षणाचा नैतिक विकासाकडे कोणता उपयोग होऊं शकतो हें त्यानें विशद करून सांगितलें नाहीं. अश्वारोहण व फेन्सिंग यांचें आरोग्यदृष्ट्या महत्व त्यानें मान्य केलें, पण फेन्सिंग हा धोक्याचा खेळ आहे असा त्यानें इषारा दिला.

मॉंटेन व लॉक यांचा संबंध तत्कालीन श्रीमंत वर्गातील मुलांशींच आल्यानें त्यांची परिस्थिति विचारांत घेऊनच त्यांनीं योग्य त्या शारीरिक शिक्षणाचा योग्य तो पुरस्कार केला. परंतु त्यांच्या शिकवणुकीचा प्रत्यक्ष उपयोग

शिक्षणसंस्थांत फार कमी प्रमाणांत केला गेला. फ्रान्समधील 'ॲकेडमीज्' मधील शिक्षण-क्रमाची दिशा मात्र वरीलप्रमाणें होती.

(९) **रिचर्ड मुलकॅस्टर** या इंग्लंडांतील सोळाव्या शतकांतील प्रसिद्ध मुख्याध्यापकानें 'पोझिशन्स' म्हणून एक अत्युत्कृष्ट शिक्षण-विषयक ग्रंथ लिहिला (१५८१). त्यांत '**शिकविल्या जाणाऱ्या विषयापेक्षां शिकविला जाणारा विद्यार्थीच जास्त महत्वाचा आहे व त्याच्या गरजा विचारांत अवश्य घेतल्या गेल्या पाहिजेत**' हा शास्त्रीय सिद्धांत त्यानें प्रथमच प्रतिपादन केला व शिक्षणशास्त्राचा पाया घालण्याचें श्रेय मिळविलें. या ग्रंथाचा जवळजवळ अर्धा भाग खेळ व व्यायाम यांच्या योगानें प्राप्त होणाऱ्या शारीरिक व नैतिक विकासासंबंधीच्या विचारांनीं व्यापिलेला आहे. व्यायाम व आरोग्य म्हणजे काय, त्यांचे अन्योन्य संबंध कोणते, कुस्ती, चालणें, धांवणें, पोहणें, घोड्यावर बसणें, नेम मारणें, वगैरे विषयांचें महत्व काय, इत्यादि विषय त्यानें फारच उत्कृष्ट रीतीनें चर्चिले आहेत. शारीरिक शिक्षणाचा उपयोग, आरोग्य, दीर्घायुष्य, करमणूक, युद्धकला, सेवा वगैरे अनेक दृष्टींनीं होऊं शकेल असें त्यानें विदित केलें आहे. गायन, मोठ्यानें वाचणें, हंसणें, रडणें, प्राणायाम, नृत्य, कुस्ती, फेन्सिंग, हे घरांत करतां येण्यासारखे व चालणें, धांवणें, उड्या मारणें, पोहणें, अश्वारोहण, शिकार, धनुर्विद्या, चेंडूचे खेळ, हे मैदानावर खेळतां येण्याजोगे खेळ आहेत असें त्याचें मत होतें. फुटबॉल हा खेळ खेळतांना तंटे व मारामाऱ्या व्हावयाच्या; एकमेकांविषयीं द्वेष, अनादर व सूडबुद्धि निर्माण व्हावयाची; वेळ पडल्यास हातपाय तुटून जिवांवर बेतावयाचे; या दृष्टीनें इलियट-सारखा शिक्षणतज्ञ, हा खेळ कायद्यानें बंद करावा अशा मताचा होता. मुलक्यास्टर यानें मात्र फुटबॉलची लोकप्रियता व करमणूक, आरोग्य व व्यायाम या दृष्टींनीं त्याचें महत्व जाणून हा खेळ बंद न करतां त्यांत सुधारणा करावी अशी सूचना केली. ज्या वस्तूचा दुरुपयोग होऊं शकतो तिचा सदुपयोगहि होणें शक्य आहे हें त्याचें मत असें. मोकळ्या हवेंत खेळ खेळले पाहिजेत व प्रत्येकाच्या कुवती-प्रमाणें त्यांचें प्रमाण असावें हें त्यानें आग्रहानें सांगितलें. शारीरिक शिक्षण हें शिक्षणाचेंच एक अंग मानलें जावें म्हणून त्यानें हा विषय शाळाशिक्षकांनींच शिकवावा व त्याकरितां शिक्षकांनींहि योग्य तें शिक्षण घेतलें पाहिजे ह्या मताचा प्रथमच पुरस्कार केला. याच सुमारास कोमिनियस या बोहेमियांतील शिक्षण-सुधारकानें शिक्षण **श्रीमंत लोकांपुरतेंच मर्यादित न ठेवतां सार्वत्रिक असावें** असें जाहीर केलें व आपल्या स्वतःच्या संस्थेंत तें कृतींत आणण्याचा प्रयत्न केला. शारीरिक शिक्षणाचाहि त्यानें पुरस्कार केला त्यानें प्रतिपादन केलेल्या सिद्धांतांचें महत्व अलीकडेच लोकांना विशेष पटत चाललें आहे.

आतांपर्यंत मध्ययुगीन कालानंतर सुरूं झालेल्या नवीन मनूंत व तदनंतर शारीरिक शिक्षणाविषयीं त्यावेळच्या विद्वान व शिक्षण-तज्ञांचीं मतें काय होतीं हें आपण त्यांनीं लिहिलेल्या ग्रंथांच्या आधारें सांगितलें. शारीरिक शिक्षणविषयक विचारांत किती क्रांति घडून येत होती हें त्यावरून सहज कळून येईल. परंतु

ह्या तज्ज्ञांनीं प्रतिपादन केलेलीं मतें आचारांत येण्यास त्या काळांत सुरवातीच्या पलीकडे विशेष प्रगति झाली नाहीं. हल्लींच्या सुधारलेल्या काळांत सुद्धां त्या सिद्धांतांचें आचरण पूर्णपणें होत आहे असेंहि मानतां येणार नाहीं.

तथापि त्या काळीं शारीरिक शिक्षण प्रगतिपथावर लागलें हें मात्र निश्चित. लष्करी दृष्ट्या शारीरिक शिक्षणाचा उपयोग त्याहि काळांत केला गेलाच. पण लष्करी शिक्षणाशिवाय शारीरिक शिक्षणाला स्वतंत्र अस्तित्व आहे व आरोग्य, बल, दीर्घायुष्य, करमणूक, मानसिक, नैतिक व आत्मिक विकास यांच्या दृष्टींनीं त्याचा उपयोग होऊं शकतो हेंहि सिद्ध झालें.

(ब) प्रात्यक्षिक स्वरूपः—

सोळावे शतकांत इंग्लंडमधील सरदार, तसेच सर्वसाधारण लोक, शिकार, फेन्सिंग, तरवार वगैरे शस्त्रास्त्रांचा उपयोग शिकणें, वगैरे प्रकार करीत असत. त्या काळांत स्थापन झालेल्या विंचेस्टर, हॅरो श्रूसबरी वगैरे 'पब्लिक स्कूल्समध्यें' फुटबॉल, हँडबॉल, बॅटबॉल, टेनिस, कॉईट्स, धनुर्विद्या (archery), कुस्ती, धांवणें वगैरे व्यायामप्रकार मुलें करीत असत. धनुर्विद्येचें युद्धविषयक महत्व कमी झाल्यानंतरहि सामने तेथें होत असत. पण शारीरिक शिक्षणाच्या बाबतींत अद्यापि शाळांचें दुर्लक्ष आहे असें मुलकॅस्टर यानेंहि लिहून ठेविलें आहे. धार्मिक सुधारणेच्या (Reformation) काळांत धर्माच्या बाबतींत बऱ्याच उलाढाली झाल्या. अनेक ठिकाणीं मठांचा विध्वंस होऊन त्यांना जोडून असलेल्या शाळाहि बंद पडल्या. त्यामुळें मुलांना उद्योग राहिला नाहीं. बरीच अंदाधुंदी माजली असे दाखले आहेत. प्रॉटेस्टंट धर्मपंथाच्या शिकवणुकीप्रमाणें स्थापन झालेल्या शाळांत भाषाशास्त्र व साहित्य यांनाच महत्व दिलें गेलें. स्ट्रासबर्ग येथील जिम्नेशियमच्या मुख्यानें (स्टर्म १५३७–१५८४ कीं, जो एक शैक्षणिक तज्ज्ञ म्हणून समजला जात होता) शारीरिक शिक्षणास शिक्षणक्रमांत स्थान दिलें नाहीं. प्युरीटन पंथानें सुरू केलेल्या आत्मशुद्धि-चळवळींत शरीर व त्याचें शिक्षण ही एक चैनीची बाब म्हणून मानली जाऊन, खेळ व व्यायाम यांना प्रतिबंध केला गेला. रविवारीं तर खेळावयाचें नाहींच असा दंडक घातला गेला; पण इतर दिवशींहि खेळणें वगैरे गोष्टींकडे संशयी वृत्तीनेंच पाहिलें जाऊं लागलें. ही परिस्थिति सुधारण्याकरितां पहिला जेम्स यानें १६१८ त (Declaration of Sports) खेळांसंबंधीं जाहीरनामा काढला व नर्तन, धनुर्विद्या, उड्या मारणें व खेळ खेळणें यांना परवानगी दिली. पण प्युरीटन पंथियांचें वर्चस्व झाल्यानंतर पुनः पूर्वपदावर स्थिति आली. सतराव्या शतकांत लहान मुलें थोडे बहुत खेळ खेळत, पण एकंदर शारीरिक शिक्षण अगदीं निकृष्ट स्थितीस जाऊन पोहोंचलें होतें. जर्मनींत व फ्रान्समध्यें परिस्थिति थोडीशी समाधानकारक होती. 'शिव्हलरी' या संस्थेच्या धर्तीवर स्थापन झालेल्या 'अॅकॅडमीजमध्यें' शारीरिक व लष्करी शिक्षण दिलें जात असे. परंतु सर्वसाधारण जनतेच्या मुलांकरितां असलेल्या शाळांत शारीरिक शिक्षणास स्थान नव्हतें. हेलव्हीशियस या फ्रेंच तत्ववेत्त्यानें यूरोपमधील शाळांच्या ह्या परिस्थितीवर टीका करून शारीरिक शिक्षणाची आवश्यकता

प्रतिपादन केली. ग्रीक जिम्नेशियमसारख्या संस्था काढून मुलांना या विषयाची गोडी निर्माण करावी हें त्यानें आग्रहानें सांगितलें. इंग्लंडमधील परिस्थिति अकरावे शतकांत सुधारली. श्रीमंतांच्या मुलांकरितां स्थापन झालेल्या पब्लिक स्कूलमध्यें मात्र खेळांची प्रगति झाली. तेथेंहि खरें उत्तेजन नव्हतेंच. तथापि अडथळा झाला नाहीं एवढें खरें! ईटन येथें इ. स. १७६५ च्या सुमारास मुलें खालील छोटे मोठे खेळ खेळत-क्रिकेट, फाईव्ह्ज्, फूटबॉल, हूपस्, मार्बल्स, हॉफ स्कॉच, हंट द हेअर, स्टीलबॅगेज, पुश इन् द कॉर्नर, वगैरे. हें म्हणजे शारीरिक शिक्षण नव्हे, तथापि हल्लींच्या खेळांसंबंधींच्या परंपरांचा पाया मात्र घातला गेला.

अर्वाचीन युग (अठरावें तें विसावें शतक) व त्यांतील शारीरिक शिक्षणाचें स्वरूप.

आधुनिक राजकीय, सामाजिक, धार्मिक व शैक्षणिक विचाराचारांचा पाया अठरावे शतकांत घातला गेल्यानें तो कालहि संक्रमणावस्थेचा मानला जातो. अनियंत्रित राजसत्तेच्या जुलुमाखालीं सर्वसामान्य जनता पिळवटून निघत होती. दांभिक धर्मगुरूंच्या स्वार्थी वृत्तीमुळें सर्वत्र अज्ञानांधकार माजला होता. शिक्षणसंस्थांस दिलें जाणारें शिक्षण अशास्त्रीय स्वरुपाचें असून विद्यार्थ्यांस सर्वस्वी हानिकारक असें होतें. **फ्रान्स देशांत या सर्व अनाचारांचा कळस होऊन अशी चळवळ झाली** व तिचे पडसाद सर्व युरोपांत उठले व नवीनच अशा युगाचें आगमन होण्याचीं चिन्हें दिसूं लागलीं. व्हॉलेटअर व रुसो या क्रान्तिकारक लेखकांनीं तत्कालीन राजसत्ता, धर्म, समाजरचना व शिक्षणपद्धति यांवर जबरदस्त हल्ले चढवून त्यांच्यांत आमूलाग्र बदल घडवून आणण्याचें श्रेय घेतलें.

जीन जॅक्स रुसो (१७१२–१७७८) यानें 'सोशल कॉन्ट्रॅक्ट' व 'एमिल' हे दोन विचारप्रवर्तक ग्रंथ लिहून तत्कालीन समाजव्यवस्था व शिक्षणपद्धतीवर टीकेची झोड उठविली व परिस्थिति सुधारण्याकरितां नैसर्गिक जीवनपद्धतीचा (Return to Nature) पुरस्कार केला. **त्याचा 'एमिल'** (Emile) **हा ग्रंथ शिक्षणविषयक ग्रंथांत अद्वितीय असा समजला जातो.** त्यांतील कांहीं विचार जरी प्रत्यक्ष आचरणांत आणण्यास अशक्य असले तरी त्यांतील शिक्षणविषयक कल्पना विचारार्ह आहेत. त्यांत प्रचलित शिक्षणपद्धतींत मुलांना मोठ्या माणसाप्रमाणें वागविण्याच्या पद्धतीवर प्रखर टीका असून 'मुलांना मुलें' म्हणूनच समजलें जावें व त्यांचे स्वभाव, मनोरचना, मन:प्रवृत्ति व शारीरिक गरजा या गोष्टी विचारांत घेऊनच शिक्षण द्यावें असें त्यानें प्रतिपादन केलें. 'एमिल' या आपल्या नायकास नमुनेदार शिक्षण देण्याचे दृष्टीनें त्यानें त्यास कृत्रिम व कुजट अशा नागरी वातावरणांतून काढून, खेड्यांतील शुद्ध व मोकळ्या अशा वातावरणांत नेलें. वयाचे पांचव्या वर्षा-

पर्यंत त्याच्या अनिर्बंध अशा विकासाकडेच फक्त लक्ष दिलें गेलें. कोणतीहि गोष्ट मुद्दाम शिकविण्याचा प्रयत्न केला गेला नाहीं. पुढें बाराव्या वर्षापर्यंतहि ह्याच पद्धतीचा अवलंब केला गेला. मात्र या काळांत जिज्ञासुवृत्तीचा विकास झाल्यानें भोंवतालच्या बऱ्याच गोष्टींचें ज्ञान स्वप्रयत्नानेंच मिळवितां आलें. या काळांत साधी रहाणी, आवश्यक तेवढेच सैल कपडे व साधें अन्न यांवर भर देण्यांत आला. यानंतर मात्र त्याच्या नैमित्तिक व व्यावसायिक शिक्षणास सुरवात झाली.

शारीरिक शिक्षणासंबंधीं रुसो याचे विचार अत्यंत अमोलिक असे आहेत. "शरीर व मन यांचा इतका अन्योय संबंध आहे कीं, एकावांचून दुसऱ्याचा स्वतंत्र विचार करणें हा मार्ग चूकीचा आहे. शिक्षण–मग तें शारीरिक असो किंवा नैतिक अथवा बौद्धिक असो–तें एकच आहे व तें घ्यावयाचें तेंहि व्यक्तीला, कीं जीसुद्धां अविभाज्य अशी आहे. आत्मिक विकास करावयाचा असेल तर शरीर सुदृढ पाहिजे–**अशक्त शरीर दुसऱ्यावर हुकमत चालवितें, उलट सशक्त शरीर अत्यंत आज्ञाधारक असतें.** बुद्धीचा विकास करतांना शक्तीच्या विकासाकडेहि लक्ष दिलें गेलें पाहिजे. शारीरिक व्यायाम मानसिक दृष्ट्या अहिताचा आहे हें मानणें चूकीचें आहे."

रुसोशिवाय तत्कालीन अनेक वैद्य लोकांनीं व तत्त्वज्ञान्यांनीं शारीरिक शिक्षणाचा पुरस्कार केला. त्यांच्या कल्पना प्रत्यक्ष आचरणांत आणण्याचा प्रयोगहि कांहीं ठिकाणीं झाला. पेस्टॉलॉझी व फ्रॉबेल या शिक्षणतज्ज्ञांनीं आपापल्या संस्थांमधून शिक्षण व शारीरिक शिक्षण यांची सांगड घालण्याचा प्रयत्न केला व अशारीतीनें आधुनिक शिक्षणशास्त्राचा तात्त्विक व प्रात्यक्षिक स्वरुपाचा पाया घालण्याचें श्रेय घेतलें. रुसो याच्या तत्वज्ञानास आचारांत येण्यास अनुकूल अशी भूमिका जर्मनींत मिळाली व **आधुनिक कालीं शास्त्रोक्त शारीरिक शिक्षणास सुरवात करण्याचें श्रेयहि अशारीतीनें जर्मनीसच मिळालें.** त्यानंतर युरोपांतील स्वीडन, डेन्मार्क, फ्रान्स, इंग्लंड, रशिया, वगैरे राष्ट्रांचा क्रमांक लागतो. आतां आपण या सर्व देशांत शारीरिक शिक्षणाचा विकास कसकसा झाला व तो करण्यास कोणकोण कारणीभूत झालें तें पाहू.

(१) जर्मनी

(१) **जॉन बेसडो** (१७२३–१७९०)–यानें रुसोप्रणित कल्पनांस अनुसरून नमूनेदार शिक्षण देणारी 'फिलॅनथ्रोपिनम' ही संस्था १७७४ त डेसो येथें काढिली. तींत कोणत्याहि विद्यार्थ्यास प्रवेश असे. '**जिमनास्टिकस्**' या **विषयास क्रमिक स्थान देणारी ही आधुनिक युरोपांतील पहिली संस्था व बेसडो हा पहिलाच शिक्षणतज्ज्ञ होय.**' धांवणें, उड्या मारणें, फेंकणें, कुस्ती, नर्तन, घोड्यावर बसणें, फेन्सिंग, उंच व लांब उडी, तोल सांवरून चालणें, पोहणें, स्केटिंग, धनुर्विद्या, शाटल्कॉक, टेनिस, इत्यादि खेळ येथें शिकविले जात. साल्समॅन यानें याच पद्धतीवर १७८५ मध्यें 'शेपेंथॉल एज्युकेशन इन्स्टिटयूट' नांवाची संस्था काढिली. तींतहि वरील खेळांशिवाय नेम मारणें, पोल व्हॉल्ट, डोंगरावर धावणें, वगैरे प्रकार शिकविले जात. या संस्थेत सुप्रसिद्ध (२)

जॉन गुटस्मथ (१७८५–१८१९)–ज्यास जर्मनींतील शारीरिक शिक्षणाचा प्रपितामह व 'आधुनिक शारीरिक शिक्षणाचा एक संस्थापक' म्हणून मानतात—त्यानें ५० वर्षे शारीरिक शिक्षणविषयक कार्य केलें. रोप लॅडरवर चढणें, झोंके घेणें, दोरांवर चढणें, शिडावर चढणें, तोल सांवरून व्यायाम करणें वगैरे नवीन खेळ त्यानें सुरू केले. त्याच्या दृष्टीनें पोहणें अत्यंत महत्त्वाचें होतें. गुटस्मथनें 'जिम्नास्टिक्स फॉर दी यंग' व 'गेम्स्' हीं दोन पुस्तकें लिहून शारीरिक शिक्षणाची बिनमोल सेवा केली. पहिल्या पुस्तकानें तर ह्या विषयांविषयीं सर्वत्र नवीन उत्साहाचें वातावरण सुरू केलें व कित्येक तरुणांना ह्याच कामास वाहून घेण्याची स्फूर्ति दिली. '**शारीरिक शिक्षण व आरोग्य यांची होत असलेली हेळसांड अक्षम्य आहे.**' 'शाळांत बौद्धिक शिक्षणास इतकें महत्व दिलें जातें कीं, आम्हांला शरीर आहे किंवा नाहीं अशी शंका निर्माण होते.' 'सुखलोलुपता, फॅशन, आळस, अशक्तता यांमुळें मनुष्याचा अधःपात होतो' अशा प्रकारचीं विधानें सुरू करून ह्या विषयाचा पाया शास्त्रशुद्ध (विशेषत: शरीरशास्त्रशुद्ध) असला पाहिजे असें त्यानें प्रतिपादन केलें. व्यायामानें कोणकोणत्या शारीरिक व मानसिक गुणांचा विकास होतो ह्याची चर्चा करून व निरनिराळ्या व्यायाम प्रकारांची माहिती देऊन प्रत्येकानें पाळण्याचे नियमहि दिले आहेत.

(३) फ्रेडरिक यॉन–जर्मनींतिल शारीरिक शिक्षणाचा जनक (१७७८–१८५२) :– यॉननें शारीरिक शिक्षणास नवीनच वळण लाविलें. त्याचा स्वदेशाभिमान जाज्वल्य स्वरुपाचा असून आपल्या देशांतील दुहीचें वातावरण, तसेंच राजकीय गुलामगिरी त्याला सहन झाली नाहीं. नेपोलियननें इ. स. १८०६ मध्यें जेना येथें केलेल्या प्रशियाच्या पराभवामुळें तर यॉन यास स्वदेशाच्या पारतंत्र्याची जास्तच जाचक अशी जाणीव होऊं लागली. 'जर्मन नॅशनॅलिटि' ह्या पुस्तकांत त्यानें जर्मन लोकांचा स्वाभिमान जागृत करून एकजूट होण्यास प्रवृत्त केलें. इ. स. १८१३ मध्यें परकियांचें जूं झुगारून देण्याकरितां सुरू झालेल्या लढाईत त्यानें स्वयंस्फूर्तीनें भाग घेतला. यॉनची शारीरिक शिक्षणाकडे बघण्याची दृष्टि अशारीतीनें राजकीय व राष्ट्रीय स्वरुपाची झाली. शारीरिक शिक्षणामुळें शरीर व मन सुदृढ व कणखर होऊन देशसेवेची तळमळ लागणारे लोक तयार झाले पाहिजेत अशी त्याची आकांक्षा होती. इ. स. १८११ त यॉन यानें बर्लिनजवळ 'हेसनहेड' (Hasenheide) ह्या जमिनीवर आपल्या कार्याची मुहूर्तमेढ रोपिली. रोज संध्याकाळीं त्या ठिकाणीं मुलांना तो स्वदेशाच्या गोष्टी व निरनिराळे खेळ शिकवी. ह्या क्रीडांगणावरच आधुनिक हॉरिझॉंटल बार, पॅरलल बार, व्हॉल्टिंग हॉर्स, पोल व्हॉल्ट, लॉंग जम्पस्, लॅडर्स, बॅलन्स बीम, चढण्याचे दोर वगैरे जिम्नास्टिकचे व्यायाम प्रकार साध्या व गांवठी स्वरुपांत प्रथम सुरू झाले. **अशारीतीनें आधुनिक तऱ्हेचें पहिलें क्रीडांगण** (Playground–Turnplatz) **ह्या ठिकाणीं सुरू झालें.** वीरवृत्तीचे उपासक अशा तरुणांवर यॉनची छाप तेव्हांच पडली. यॉननें सुरू केलेल्या कार्याच्या धर्तीवर कार्य करणाऱ्या संस्था ठिकठिकाणीं सुरू

झाल्या. त्यांना 'टर्नव्हरायनस' (Turnvereines–German Gymnastic Societies) म्हणतात. 'डाय डयूशे टर्नकंस्ट' ह्या पुस्तकांत यॉननें आपले शारीरिक शिक्षणविषयक विचार व आचारपद्धति ह्यांची माहिती उत्कृष्टरीतीनें दिली आहे. राजकीय व राष्ट्रीय ध्येय पुढें ठेवून कार्य करणाऱ्या ह्या संस्थांचें कार्य राजे लोकांना बंडखोरीच्या स्वरुपाचें वाटलें. इ. स. १८१९ मध्यें त्यांना जर्मनींत बंदी करण्यांत आली व कारागृहवास सहन करावा लागला व त्यानें केलेल्या कार्यांत अनेक अडथळे आले. तथापि १८१९ मध्यें परत अनुकूल परिस्थिति निर्माण झाली व ४ थ्या फ्रेडरिक वुइल्यम बादशहानें ही बंदी उठविली. इ. स. १८४२ मध्यें जिमनास्टिक्स हें लोकशिक्षणाचें एक आवश्यक साधन व तरुणांच्या शिक्षणांतील अवश्य भाग आहे असें जाहीर करणारा सरकारी हुकूम काढला व जिमनास्टिक संस्थांचें पुनरुज्जीवन झालें. यॉनचा कारावास संपला व बादशाहानें त्यास '**आयर्न क्रॉस**' देऊन गौरविलें. पण त्यानें यापुढें ह्या संस्थेच्या कामांत प्रत्यक्ष भाग घेतला नाहीं. इ. स. १८४८ मध्यें तो नॅशनल असेंब्लीमध्यें निवडून आला. तेथें त्यानें केलेलें भाषण त्याचा राष्ट्राभिमान व शारीरिक शिक्षणाविषयीं अलोट प्रेम उत्तमरीतीनें दर्शवितें. इ. स. १८५२ मध्यें त्याचें प्राणोत्क्रमण झालें. जर्मन लोकांना त्याच्याविषयीं फार आदर असून **जर्मनींतील राष्ट्रीय संघटनेचा एक पुढारी व जर्मनींतील शारीरिक शिक्षणपद्धतीचा पिता** म्हणून त्याची ख्याति आहे. त्याच्या जन्माचा शतसांवत्सरिक उत्सव (इ.स. १८७८) व मृत्यूचा ५० वा स्मृतिदीन सर्व जर्मनींत उत्साहानें साजरा करण्यांत आला व त्याचीं अनेक ठिकाणीं स्मारकें उभारण्यांत आलीं.

(४) ॲडॉल्फ स्पीस–'जर्मन शिक्षण संस्थांतील शारीरिक शिक्षणाचा जनक' (१८१०–१८५८):—यॉननें आरंभिलेलें कार्य अव्याहतपणें पुढें चालू राहिलेंच, पण त्यानें सुरू केलेला कार्यक्रम मुलांमुलींच्या व स्त्रियांच्या दृष्टीनें सोईचा नव्हता. जर्मनींतील शिक्षिणसंस्थांत अद्यापि शारीरिक शिक्षण सार्वत्रिक झालें नव्हतें व पद्धतशीरहि नव्हतें. हें काम ॲडॉल्फ स्पीसनें केलें व जर्मनींतील शिक्षणसंस्थांतील शारीरिक शिक्षणाचा जनक म्हणवून घेण्याचें श्रेय घेतलें.

स्पीस हा नामांकित खेळाडू होता व बौद्धिक शिक्षणांतहि त्याची प्रगति वाखाणण्यासारखी होती. तत्कालीन प्रमुख व्यायामतज्ञांशीं त्याचा विशेष परिचय असून त्यांच्या विचारांचा याच्यावर परिणाम होऊन त्यानें या विषयास वाहून घेण्याचें ठरविलें व बर्गडार्फ येथील शाळेंत स्वतः व्यायाम शिक्षकाचें कार्य केलें व अनुभवांनीं 'System of Gymnastics', 'Manual of Gymnastics for Schools' हीं पुस्तकें लिहिलीं. त्यांत त्यानें शारीरिक शिक्षणाचें—व्यक्तिमत्वाच्या विकासाचें—ध्येय सांगून त्याचा शिक्षणक्रमांत समावेश करणें किती आवश्यक आहे हें सांगितलें. 'Physical education should produce bodily perfection, beauty and grace and body and soul into a perfectly harmonious entity capable of ideal social participation.' 'प्रत्येक शाळेंत रोज

व्यायामाचा एक तास असला पाहिजे,' 'प्रत्येक शाळेंत साधनांनीं युक्त क्रीडांगण व व्यायामशाळा असल्या पाहिजेत;' 'शिक्षणाचा अभ्यासक्रम मुलांच्या वयोमानाप्रमाणें रचिला पाहिजे.' 'मुलींच्या गरजा ध्यानांत घेऊन त्यांना योग्य प्रकारचें शिक्षण दिलें गेलें पाहिजे,' वगैरे तत्वांचा पुरस्कार केला. डम्बेल्स, क्लब्स वगैरे साधनांसहित व त्यांविरहित कवायती, मार्चिंग, तालबद्ध व्यायामप्रकार, तालावर किंवा वाद्यांवर कामें घेण्याची पद्धति, सहली, खेळ व नर्तन वगैरे प्रकारांना त्यानें उत्तेजन दिलें. शारीरिक शिक्षणाचीं प्रात्यक्षिकें (Demonstrations) भरविण्यावर त्याचा विशेष भर होता. कारण त्यामुळें विद्यार्थ्यांचा उत्साह वाढतो व कार्याची प्रसिद्धिहि साधते. अशा-रीतीनें जर्मनींतील शिक्षणसंस्थांतील शारीरिक शिक्षणाचा पाया स्पीसनें घातला.

(५) इ. स. १८६० तें १९१४ पर्यंतची शारीरिक शिक्षणाची स्थिति :—यानंतर जर्मनींत शारीरिक शिक्षणाची प्रगति होत गेली. व्यायामशिक्षक तयार करण्याकरितां 'रॉयल सेंट्रल इन्स्टिटयूट ऑफ जिमनॅस्टिक्स' ही संस्था इ. स. १८६० चे सुमारास स्थापन झाली. ह्याच संस्थेचें पुढें Landesturnanstalt या प्रमुख 'व्यायाम विद्यालयांत' रूपांतर झालें आहे. तसेंच त्याच वर्षापासून यॉनच्या प्रेरणेनें स्थापन झालेल्या **जर्मन जिमनॅस्टिक्स** सोसायट्यांनीं (Turnverein) राजकारणाशीं असलेला संबंध सोडला. इ. स. १८७० सालीं जर्मन लोकांची संघटणा होऊन जर्मन राष्ट्र निर्माण झालें. त्या सालीं अशा संस्थांची संख्या १५०० होती. ती वाढत जाऊन १९२० मध्यें ७००० झाली व १९२६ मध्यें त्यांच्या सभासदांची संख्या वीस लाखांवर गेली. शाळांतील शारीरिक शिक्षण इ. स. १९०४ पासून विशेष प्रगतीपर होत चाललें. सार्वजनिक स्वरुपाचीं क्रिडांगणें याच सुमारास विशेष प्रमाणावर स्थापन झालीं. मुलींना व स्त्रियांनाहि शारीरिक शिक्षण घेण्याच्या सर्व सोयी करण्यांत आल्या. व्यायामशिक्षक तयार करणाऱ्या अनेक संस्था स्थापन झाल्या व इतर अनेक प्रकारांनीं शारीरिक शिक्षणास उत्तेजन दिलें गेलें. इ. स. १८६० पासून सुरूं केलेलीं प्रांतिक व राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षणविषयक प्रदर्शनें (Turnfeste) दर चारपांच वर्षांनीं भरविलीं जाऊन लोकांमध्यें या विषयाचा उत्साह कायम ठेवण्याची काळजी घेतली गेली. इ. स. १९१३ सालीं 'लायपझिंग' येथें भरलेल्या प्रदर्शनांत ६०,००० खेळाडूंनीं अडीच लाख प्रेक्षकांसमोर प्रदर्शन करून दाखविलें.

जर्मनीची ही जी शारीरिक दृष्ट्या तयारी होत होती, तिचा प्रत्यक्ष उपयोग गतमहायुद्धांत झाला. कैसर विल्यम बादशहाच्या साम्राज्यतृष्णे-मुळें जर्मनीस लढाईत पडावें लागलें. लोकांची तयारीहि होतीच. पण शेवटीं पदरीं अपरिमित मनुष्यहानि व वित्तहानि येऊन मानहानि तर किती झाली हें सांगण्याची जरूर नाहींच.

(६) गतमहायुद्धानंतर (१९१८) ची शारीरिक शिक्षणविषयक परिस्थिति :—महायुद्धानंतर अन्नाचा तर दुष्काळ पडलाच, पण लोकांच्या मनस्थितीवरहि भयंकर ताण पडला! यामुळें स्वैराचार बोकाळूं लागले. या सर्वांचा परिणाम लोकांच्या शारीरिक

दौर्बल्यांत झाला असल्यास नवल तें काय? पण जर्मनीनें या परिस्थितीस चटकन् आळा घातला व राष्ट्राभिमानी पुढाऱ्यांच्या नेतृत्वाखालीं प्रगति करण्यास सुरुवात केली. शारीरिक शिक्षणाचे बाबतींत नाझी पक्षाच्या (National Socialist Party) संघटणेकरितां म्युनिक येथें इ. स. १९२० सालीं भरलेल्या सभेंत हिटलरनें आपल्या पक्षाची कार्यक्रमपत्रिका प्रसिद्ध केली. त्यांत शारीरिक शिक्षण देऊन राष्ट्राचें शरीरसामर्थ्य व आरोग्य यांचा दर्जा वाढविणें हें एक ध्येय म्हणून नमूद केलें गेलें. "The state must see to the raising of the standard of health in the nation by...increasing bodily efficiency by obligatory gymnastics and sports and by extensive support of clubs engaged in the physical development of the young."

मध्यंतरीं शारीरिक शिक्षणाच्या कार्यपद्धतींत बरेच फरक झाले. जर्मन जिमनॅस्टिक्स सोसायट्यांची संख्या वाढली. त्या सर्वांची कार्यपद्धति एकसूत्री स्वरुपाची ठेवण्याकरितां Turnerschaft-deutsche ही मध्यवर्ती संस्था स्थापन करण्यांत आली. निरनिराळ्या कसरतींच्या व्यायामाखेरीज (gymnastics) ॲथलेटिक स्पोर्टस्, फुटबॉल, हॉकी, बास्केटबॉल, व्हॉलीबॉल, पोहणें, कुस्ती, बॉक्सिंग, वनसंचार वगैरे कार्यक्रम सुरू झाले. स्त्रियांच्या संस्थांत ॲथलेटिक स्पोर्टस्, तालबद्ध व्यायामप्रकार, नर्तनादि प्रकार सुरू करण्यांत आले. क्रीडांगणें (turnplatz) व व्यायामशाळा (turnhalle) यांची संख्याहि झपाट्यानें वाढली. तरुण स्त्री–पुरुषांना व मुलामुलींना शारीरिक शिक्षण देणाऱ्या अनेक संस्था निर्माण झाल्या. नवनवीन पुस्तकें व मासिकें प्रसिद्ध होऊं लागलीं. आरोग्यशिक्षण देण्याकरितां शिक्षणसंस्थांत डॉक्टर्स, नर्सेस, आहारांची माहिती देण्याच्या योजना वगैरे अनेक प्रकारच्या सोयी करण्यांत आल्या. शिक्षक तयार करणाऱ्या अनेक संस्था स्थापन झाल्या. शाळाशाळांत सामने होऊं लागले.

(७) इ. स. १९३३ नंतरचें शारीरिक शिक्षणाचें स्वरूप :—अशा वातावरणांत ता. १९ जानेवारी १९३३ रोजीं नाझीपक्ष अधिकारांत आला व राष्ट्राचें गतवैभव प्राप्त करून देण्याकरितां आंखलेल्या योजना अंमलांत येऊं लागल्या. हिटलरचा सर्वभार तरुण पिढीवर व तिला जर योग्यरीतीनें शिक्षण दिलें नाहीं तर इतकें दिवस केलेलें मनोराज्य प्रत्यक्ष सृष्टींत कसें उतरणार? ही गोष्ट जाणून त्यानें शिक्षणपद्धतिच पार बदलून टाकली. शिक्षणाचा तत्कालीन होऊं घातलेल्या जीवनाशीं संबंध जोडला गेला. शाळेंत सर्व विषय लष्करी स्वरुपांत शिकविण्यासंबंधीं हुकूम काढले गेले. खालील उताऱ्यावरून शिक्षण व लष्करी शिक्षण यांचा कसा संबंध जोडला गेला तो पहा.

"Every school subject is put into the service of Mars in this new Nazi Programme (to be introduced into Germany on April 1st 1936). Arithmetic will be taught by using military examples. In Geography world war will be

basis. In Chemistry, Poison gas will be in the fore ground. In Physics, the tank will be studied. Biology will be studied for its military valves. Foreign languages will be emphasised for their war importance. German language mostly will include the writings of Moltke and other military leaders. In religious instruction, the children will discover that 'War is divine' and that 'Service for the nation is the road to God.' History is to be almost entirely military, emphasising the army organization and the wars of various peoples. School singing will be confined largely to war songs......Collateral reading consists largely of war stories—In drawing, military topics will be selected......"

"Comment on this appalling programme is unnecessary. It is the final and logical development of a militarist civilization." From a special number of 'Deutsche Schule' the official organ of the Nazi Teachers Association, published under the caption "Militarizing the schools in Germany—Nazi's doing it with a vengeance" —in the Bombay Chronicle of 13th August, 1936).

शालेय शिक्षणक्रमाचें अशा रीतीनें लष्करी स्वरुपांत रूपांतर केल्यानंतर, शारीरिक शिक्षणाचें काय स्वरूप असेल हें सहज कल्पना करतां येण्यासारखें आहे. पुढील उतारा याची साक्ष देईल.

Berlin, July 14, 1936

"The German boy of the future ought to learn to shoot just as naturally and thoroughly as he learns to write. From school-days onward, military education must be systematically built up and intensified so greatly that the youngster can be moulded into the steelhard bearer of arms. Sport is the frame work of military education and serves as a physical preparation for service with arms and for action in battle. It is an educational means towards self-confidence, independance, strength of will, fighting spirit and finally the will to victory......The youth to-day should be allowed to shoot because he wants to shoot and because we soldiers want to profit from that shooting."

From an article entitled 'The Military Education of German youth published in the Military Service Review, the organ of the Reich War Ministry.–Appearing in the Times of India–August Issue.

शारीरिक शिक्षणाला अशा रीतीनें लष्करी वेष चढविल्यामुळें जर्मनींत किती उत्साहाचें

वातावरण निर्माण झालें असेल याची कल्पनाच केलेली बरी! तशांतून ता. १ ऑगस्ट १९३६ पासून 'जागतिक ऑलिम्पिक गेम्स' बर्लीन येथें भरणार होते. हे सामने इ. स. १८९६ पासून दर चार वर्षांनीं युरोप, अमेरिकेंतील प्रमुख शहरीं भरले जातात. १९१६ सालींच ते बर्लिन येथें भरणार होते. पण महायुद्धामुळें ते स्थगित करण्यांत आले होते. वीस वर्षांनंतर आतां ते परत बर्लिनला भरणार होते! आपल्या राष्ट्राचें वैभव व नवचैतन्य जगाच्या दृष्टोत्पत्तीस आणण्याची ही संधि जर्मनी वायां कशी घालवूं देईल? शिवाय आतांपर्यंतच्या सामन्यांत, विशेषतः १९३२ सालीं 'लॉस् अँजेलस्' येथील सामन्यांत, जर्मनीचा पांचवा नंबर लागून झालेली मानहानिहि धुवून काढावयाची होतीच! ह्या सामन्यांकरितां बर्लिनजवळच 'ऑलिम्पिक नगर' वसविण्यांत आलें. त्यांत परदेशांतील खेळाडूंच्या राहण्याच्या सोयी, पोहण्याचा तलाव, निरनिराळ्या खेळांचीं भव्य क्रीडांगणें, एक लाख प्रेक्षक बसूं शकतील असा प्रचंड 'स्टेडीयम' वगैरे सर्व प्रकारच्या सोयी केल्या गेल्या. सामन्यांत भाग घेण्याकरितां जर्मन खेळाडूंची कसून शास्त्रोक्त पद्धतीनें निवड व तयारी करण्यांत आली. ह्या सामन्यांत जगांतील ५३ राष्ट्रांतल्या ५००० खेळाडूंनीं भाग घेतला व शेवटीं जर्मन राष्ट्रास अधिक गुण मिळून त्यांना अग्रस्थान मिळालें. त्याच सामन्यांत आमच्या हिंदी हॉकी संघानें केलेल्या जर्मन संघाच्या दणदणीत पराभवाचें शल्य त्यांना सतत टोंचत असेल यांत नवल काय?

जर्मनीची ही पंधरा वर्षांतील आश्चर्यजनक प्रगति पाहून सर्व जगानें आश्चर्यानें तोंडांत बोटें घातलीं! इंग्लंडच्या बोर्ड ऑफ एज्युकेशननें—शिक्षणखात्यानें—आपल्या शारीरिक शिक्षणतज्ञांची एक समिति (Delegation) जर्मनींत शारीरिक शिक्षणाचें कार्य अवलोकन करण्याकरितां नोव्हेंबर १९३६ मध्यें मुद्दाम पाठविली. या समितीनें नंतर प्रसिद्ध केलेला अहवाल (Physical Education in Germany—Board of Education Pamphlet No. 109, H. M. S. Office. -1 s. 0 d.) अत्यंत उद्बोधक असून त्यांत जर्मनींत शारीरिक शिक्षणाचा किती प्रचार झालेला आहे त्याची कल्पना दिलेली आहे. त्या अहवालाप्रमाणें जर्मनींतील प्रचलित शारीरिक शिक्षणाचें स्वरूप खालीलप्रमाणें सांगतां येईल.

हा विषय सर्व प्रकारच्या शिक्षणसंस्थांत सक्तीचा असून, प्रत्येक संस्थेला भरपूर क्रीडांगणें, व्यायामशाळा व क्रीडासामुग्री अनुकूल करून दिलेलीं आहेत. त्यांत निरनिराळे व्यायामप्रकार, कसरती, कवायती, ॲथलॅटिक स्पोर्ट्स, खेळ, पोहणें, वगैरे गोष्टी शिकविल्या जातात. संस्थेंतील प्रत्येक शिक्षकास शारीरिक शिक्षण मिळालेलें असतें. शिक्षक तयार करण्याकरितां प्रत्येक युनिव्हर्सिटीमध्यें शारीरिक शिक्षणाचीं खातीं व स्वतंत्र अशा संस्था आहेत. पण 'शारीरिक शिक्षणाची मध्यवर्ती संस्था' म्हणजे 'नॅशनल फिजिकल ट्रेनिंग ॲकॅडमी' (Reichsa Kademie für Leibesübungen) ही होय. हिची कचेरी जर्मनींतील 'राष्ट्रीय क्रीडांगणावर' (Reichos port feld) ऑलिम्पिक स्टेडियमजवळ आहे. ह्या संस्थेच्या कार्याचे मेडसीन्, बॉयालॉजी, पेडॉगॉजी,

टेक्निकल, प्रॅक्टिकल आणि ॲडमिनिस्ट्रेशन असे सहा विभाग आहेत. **प्रो. डॉ. कार्ल क्रमेल** हा तेथील संचालक असून जर्मन शारीरिक शिक्षणखात्याचा तो मुख्य आहे. या संस्थेंत सात जिमनॅशियम्स, पोहण्याचे तलाव, क्रीडांगणें, लेक्चर हॉल्स, थिएटर, ऑर्केस्ट्रा, पांचशें विद्यार्थी राहूं शकतील इतकीं वसतिगृहें वगैरे सोयी असून, निरनिराळ्या कोर्सेसचें शिक्षण दिलें जातें. प्राथमिक व दुय्यम शिक्षण संस्थाखेरीज 'नापोली स्कूल्स' म्हणून राष्ट्रीय, राजकीय, शैक्षणिक बाबींचें शिक्षण देणाऱ्या म्हणून नवीनच प्रकारच्या रेसिडेंशियल संस्था निर्माण झाल्या आहेत. यांत निवडक अशा विद्यार्थ्यांनाच प्रवेश मिळतो व ह्यांना निरनिराळ्या राष्ट्रीय कार्यांचे पुढारी होण्याचें शिक्षण मिळतें. या संस्थेंत पुस्तकी शिक्षणाला बेताचेंच महत्व आहे.

जर्मनींत खासगी शारीरिक शिक्षणसंस्था सहस्त्रांनीं आहेत व त्या एका मध्यवर्ती संस्थेशीं संलग्न झालेल्या आहेत. तिला 'जर्मन नॅशनल फिजिकल ट्रेनिंग लीग' (Reichbund für Leibesiibungen) हें नांव असून तिला सरकारचा पाठिंबा आहे व तिचा अधिकार सर्वत्र चालतो. या संस्थेची मुख्य कचेरीहि 'राष्ट्रीय क्रीडांगणावरच (Reischssport feld) असून तिचा मुख्याधिकारी (National sports' leader–Reichsspost fuhrer) **व्हॉन शमर ओस्टेन** हा आहे. याचा त्या संस्थेची माहिती देणारा एक लेख मागें संडे क्रॉनिकलच्या अंकांत प्रसिद्धीस आला होता. या संस्थेस ४७६५४ संस्था १९३६ मध्यें संलग्न झालेल्या होत्या. 'जर्मनीची शारीरिक शिक्षणाकडे पहाण्याची दृष्टि संपूर्णपणें लष्करी असून, उत्तम लढवय्ये तयार करणें हेंच त्यांचें ध्येय!' अशा अर्थाचे विचार त्यानें प्रगट केले होते.

या संस्थेशिवाय मुलांमुलींकरितां 'Pimpf' (६–१०), 'Jungvolk' (१०–१४) व 'Hitler Jugend' (१४–१८) या राष्ट्रीय संस्था आहेत. यांत शारीरिक शिक्षणाशिवाय राष्ट्रहितवर्धक असें योग्य शिक्षण दिलें जातें. यांखेरीज १८ तें २५ वर्षें वयाच्या मुलामुलींना शारीरिक श्रमाची संवय व आवड लागावी म्हणून 'लेबर सर्व्हिस' (Reichsarbeits-dient) ही स्वतंत्र संस्था आहे. १९३६ सालीं लेबर कॅम्पसूचीं संख्या १३०० असून त्यांत चार लक्ष मुलांनीं शिक्षण घेतलें. या संस्थांत मात्र लष्करी शिक्षणास महत्व नाहीं. याखेरीज 'Strength through Joy'–'Kraft durch Freudi' ही 'German Labour Front (Deutche Arbeits front) या राष्ट्रीय संघटणेच्या संस्थेची (National federation of employed and employers त्यांत २ कोट सभासद आहेत) एक शाखा आहे. हिचें मुख्य कार्य कामगार व मजूर वर्गाच्या शारीरिक शिक्षणासंबंधींचें आहे. १९३६ मध्यें या संस्थेचें ६ लक्ष सभासद होते. या संस्थेंतील शारीरिक शिक्षणविषयक प्रकार विविध स्वरुपांचे असून, कामकऱ्यांना जरूर असलेल्या करमणूक, मनरंजन, आरोग्य व व्यायाम वगैरे गोष्टी ते देऊं शकतात. याबरोबरच लोकांना नाझीपक्षाच्या तत्वज्ञानाची ओळख करून देऊन त्यांना 'लोकशिक्षण' देण्याचें कार्यहि ही संस्था करते. अशा रीतीनें जर्मनींत शारीरिक शिक्षणाच्या सोयी सार्वत्रिक

असून कोणीहि मनुष्यप्राणी त्याच्या कक्षेबाहेर राहूं शकणार नाहीं.

(८) **उपसंहार**:—जर्मनींत हल्लीं शारीरिक शिक्षणाचें शैक्षणिक स्वरूप अस्तित्वांत नाहींच असें म्हटल्यास वावगें होणार नाहीं. तेच खेळ, तेच जिम्नॅस्टिक्सचे प्रकार, तेच ॲथ्लेटिक स्पोर्ट्स, तेच कुस्ती—बॉक्सिंग वगैरे द्वंद्वप्रकार, पण त्यांत भाग घेतांना दृष्टि मात्र लष्करी! अर्थात लष्करी शिक्षण हें एक स्वतंत्र शास्त्र आहेच. त्याची पूर्वतयारी मात्र शारीरिक शिक्षणानें करावयाची; शारीरिक शिक्षणानें शारीरिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक विकास साधावयाचा; व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करावयाचा; राष्ट्रांत व राष्ट्राराष्ट्रांत बंधुभाव वाढवावयाचा; ह्या दृष्टि जर्मनींत नाहींतच. लष्करी लायकी व लष्करी शिक्षण हीच शारीरिक शिक्षणाची अत्युच्च पायरी! जगाच्या इतिहासांत शिक्षणाचा व शारीरिक शिक्षणाचा इतका एकमार्गी व आकुंचितपणें केलेला उपयोग क्वचितच सांपडेल!

पण जर्मनींतील तरुण पिढीला मिळणाऱ्या या लष्करी शिक्षणपद्धतीनें इंग्लंड, अमेरिका वगैरे लोकसत्ताक राष्ट्रें दिङ्मूढ झालेलीं आहेत, हें डॉ. ग्रेगर झीमर या बर्लिन येथील अमेरिकन कॉलनी स्कूलच्या संचालकानें स्वतः परिस्थिति पाहून व अनुभव घेऊन लिहिलेल्या Education for Death: The Making of the Nazi (constable 7 s. 5 d.) या पुस्तकावरून दिसून येतें. जर्मन राष्ट्रांतील प्रजा सुदृढ, निरोगी व कार्यक्षम निपजावी एतदर्थ नाझी पक्षानें सुरू केलेल्या निरनिराळ्या संस्था पाहून त्यांची व अवलंबिलेले निरनिराळे उपाय यांची तो माहिती देतो. या सर्व शिक्षणसंस्थांत हिटलरविषयीं देवासारखा आदर निर्माण करण्याकरितां प्रयत्न केले जातात. राष्ट्राकरितां प्राण अर्पण करणाऱ्या नाझी वीरांच्या रक्तांत बुडविलेल्या झेंड्यासमोर त्यांस हिटलरच्या शब्दांकरितां प्राणहि वेचीन अशी शपथ घ्यावी लागते. असा एक समारंभ चालू असतां डॉ. झिमर एका संस्थेंत गेला. 'तुला आज फार अभिमान वाटतो नाहीं का?' असें त्यानें एका मुलाला विचारलें. 'होय', आज हिटलरकरितां प्राण पणास लावण्याचें भाग्य मला मिळालें. मी मरेपर्यंत त्याची आज्ञा पाळीन!' असें उत्तर त्याला मिळालें. तो म्हणतो, "Education is a matter of physical training, martial exercises and instruction in ideology". **हिटलर यूथ (१४–१८)** ही संस्था म्हणजे **जर्मनीचें राखीव सैन्य होय.** या संस्थेजवळ दरवर्षी एक लक्ष पस्तीस हजार मुलांना विमानोड्डाणाचें शिक्षण देण्यास लागणारी साधनसामुग्री आहे. त्यांच्या मोटारसैन्यशाखेचे दरवर्षीं दोन लक्ष पंचाण्णव हजार व नाविक शाखेचे अठ्याहत्तर (७८०००) हजार सभासद असतात. सभासदांकरितां आतांपर्यंत ३५४० कॅम्पस् भरले गेले व त्यांत सर्व पांच लक्ष पासष्टहजार मुलांनीं शिक्षण घेतलें. "डॉ. झिमरचें हें पुस्तक सर्व शिक्षकांनीं व पुढाऱ्यांनीं वाचण्यासारखें आहे. त्यामुळें आपणास कोणाशीं झगडावयाचें आहे व त्याकरितां आपली हल्लीं असलेली तयारी किती कुचकामाची आहे, शिक्षणपद्धति किती पोरकट आहे याची आपणांस जाणीव होईल. लोकसत्ताक राष्ट्रांनीं जर वेळेवरच ही गोष्ट

समजून परिस्थितीला साजेल अशा सुधारणा केल्या नाहींत तर आपणाला जिवंत राहणें कठीण–जिवंत राहण्याचा काय अधिकार?"

"......It throws a spotlight, too, on the amaturist inadequacy of our own educational system... we must learn from our enemies or we shall perish at their hands. Unless we are prepared to devote the same selfless thoroughness and efficiency to the business of education for democracy and to the creation of a democratic philosophy and practice—that will inspire our boys and girls a like devotion to that inspired in German youth by the diabolical creed of Hitlerism, what chance—what right—have we of survival."

(Appeared on page 218 of the Times Educational Supplement of Saturday May, 9, 1942.)

जर्मनींतील अशा प्रकारच्या शिक्षणविषयक पद्धतीमुळेंच आजचें महायुद्ध निर्माण झालें आहे. **याचा शेवट काय होईल व ही लष्करी दृष्ट्या चालविलेली शिक्षण व शारीरिक शिक्षणविषयक कार्यपद्धति यशस्वी होईल कीं नाहीं हें सांगतां येणें अशक्य.** मात्र बोर्ड ऑफ एज्युकेशनच्या समितीनें म्हटल्याप्रमाणें त्यांना जर यश आलें नाहीं तर तें त्यांच्या उत्साहाच्या अथवा निश्चयाच्या अभावी नव्हे ! ही गोष्ट खरी !

" Great as the achievements in the field of physical education have been upto the present, they are determined to make them greater still in the future, and it will not be owing to any lack of energy and determination on the part of these young men, if they do not eventually succeed in getting the sort of Germany that they so ardently desired, and the National Socialism considers that it requires."

P. 78. ' Physical Education in Germany ' 1931
H. M. S. Office, London.

(२) स्वीडन

स्वीडनची भूमि जरी आज जर्मनीनें पादाक्रांत केली असली तरी स्वीडन हें राष्ट्र नामशेष झालें नाहीं व होणारहि नाहीं. कारण या राष्ट्राचा इतिहास, विशेषतः राजकीय व शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास अत्यंत सोज्वल आहे. "Meno Sana in Carpore Sano" 'शरीर सुदृढ तर मन सुदृढ' या प्राचीन ग्रीकप्रणीत आदर्श तत्वाच्या सिद्धीप्रीत्यर्थ आधुनिक कालीं जे जे प्रयत्न झाले, ज्या ज्या व्यायामपद्धति अथवा शारीरिक शिक्षणपद्धति प्रतिपादन केल्या गेल्या त्या त्या सर्व पद्धतींचें मूल स्वीडनमध्यें एकोणीसावे शतकांत निर्माण झालेल्या सुप्रसिद्ध **स्वीडिश जिमनॅस्टिक्स** या पद्धतींत सांपडतें. स्वीडिश पद्धति कोणत्या ना कोणत्या तरी स्वरुपांत आज जगांतील निरनिराळ्या ४४ राष्ट्रांत प्रचलीत असलेली

दिसून येते. याचें प्रत्यंतर १९३९ च्या जुलै महिन्यांत स्टॉकहोम येथें स्वीडिश पद्धतीचा जनक पर हेन्रिक लिंग याच्या 'शतसांवत्सरिक महोत्सवाच्या' प्रसंगीं आलें. या समारंभास जगांतील ३७ राष्ट्रांचे प्रतिनिधि हजर होते व १४ राष्ट्रांतील मिळून ५००० खेळाडूंनीं तेथील प्रात्यक्षिकांत भाग घेतला. आपल्या देशातर्फे त्यावेळेस लंडन येथें शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यास करीत असलेले श्री. द्वा. स. बोरकर हे सरकारमान्य प्रतिनिधि म्हणून हजर राहिले. या उत्सवांत जागतिक शारीरिक शिक्षण परिषद (World Physical Fitness Congress), जागतिक शिक्षणाचें प्रात्यक्षिक (World Gymnastic Festival), आंतरराष्ट्रीय शारीरिक शिक्षण शिबिरें (International Gymnastic Camps) वगैरे समारंभ विशेष महत्वाचे होते. या प्रसंगानिमित्त प्रसिद्ध झालेला 'Lingiaden' या नांवाचा स्मारक ग्रंथ जगांत स्वीडिश पद्धतीचा किती प्रसार झाला आहे याची माहिती उत्तम रीतीनें देतो.

पी. एच् लिंग (१७७६–१८३९) यानें केलेलें शारीरिक शिक्षणविषयक कार्य अमर राहील. विद्यार्थी दशेंत असतांना निरनिराळ्या देशांतील भाषा व साहित्य, तसेंच शारीरिक शिक्षण, यांची त्याला अत्यंत गोडी होती. फेन्सिंग हा त्याचा अत्यंत आवडता विषय. फेन्सिंगचें शिक्षण घेत असतांना त्याच्या हाताचें बरेच दिवसांचें दुखणें बरें झालें व त्यामुळें त्याचें लक्ष व्यायामाच्या वैद्यक बाजूकडे गेलें. व्यायामामुळें शारीरिक आरोग्य व सुदृढता यांजबरोबरच अनेक शारीरिक विकृति सुधारतां येतील (Curative and corrective gymnastic or medical gymnastics), इतकेंच नव्हे **तर व्यायाम अशा प्रकारच्या विकृतींस प्रतिबंधक ठरेल** असें त्यास वाटूं लागलें. त्यानें शारीरशास्त्राचा, व्यायामामुळें शरिराच्या निरनिराळ्या भागांवर व अवयवांवर होणाऱ्या परिणामांच्या दृष्टीनें, सखोल अभ्यास केला. डेन्मार्कमधील सुप्रसिद्ध शारीरिक शिक्षणतज्ञ नॉक्टेगॉल याची संस्थाहि त्यानें पाहिली. जर्मनींतील गुट्स्मथ्स याचें 'Gymnastic for the young' हें स्फूर्तिदायक पुस्तकहि वाचलें व याच विषयास वाहून घेण्याचें त्यानें ठरविलें. स्वीडन व डेन्मार्क येथील विश्वविद्यालयांचा अभ्यासक्रम आटोपून इ. स. १८०४ मध्यें तो लुंड विश्वविद्यालयांत फेन्सिंग शिक्षक म्हणून काम करूं लागला. फेन्सिंग बरोबरच, व्हॉल्टिंग, रायडिंग, जिमनॅस्टिक्स वगैरे विषयहि तो विद्यार्थ्यांस शिकवूं लागला. या विषयाचा अभ्यास करून त्यानें असें प्रतिपादन केलें कीं, 'व्यायाम हा सशक्तांप्रमाणें अशक्तांनाहि आवश्यक आहे.' 'व्यायामाची रचना वैयक्तिक गरजा ध्यानांत घेऊन केली पाहिजे,' 'व्यायामप्रकारांची योजना शारीर व इंद्रियविज्ञानशास्त्र या शास्त्रांनुसार झाली पाहिजे,' 'व्यायाम शिक्षकांना व्यायामाचें उद्दिष्ट कोणतें व त्यापासून शरिरावर कसकसे परिणाम होतात,' तसेंच 'व्यायाम हा शरीर व मन यांचा समतोल विकास करण्याकरितां आहे वगैरे ज्ञान असावयास पाहिजे.' व्यायामाच्या शारीरिक शैक्षणिक बाजूंचा अशा रीतीनें विचार करीत असतांनाच राष्ट्रीय बाजूचाहि विचार करण्याची संधि चालून आली. त्याच सुमारास स्वीडनचा

फ्रेंच व रशियनांनीं पराभव केला. देशांतील तरुणांत नवचैतन्य, स्वाभिमान व राष्ट्राभिमान निर्माण करण्याची लिंग याला स्फूर्ति होऊन त्यानें शारीरिक शिक्षणाचा या दृष्टीनें लोकांस संदेश दिला. शारीरिक शिक्षणाची राष्ट्रीय व लष्करी बाजू अशा रीतीनें त्यानें प्रतिपादन केली. स्वदेशप्रेमानें ओथंबलेलीं काव्यें त्यानें प्रसविलीं व लेखमालाहि त्यानें लिहिल्या. या त्याच्या कार्यामुळें त्यास स्वीडनमध्यें फार महत्व आलें. त्याच्याच सूचनेवरून 'लष्करी बाण्याचे तरुण पुढारी' तयार करण्याकरितां इ. स. १८१४ मध्यें स्टॉकहोममध्यें 'रॉयल सेंट्रल इन्स्टिटयूट ऑफ जिमनॅस्टिक्स' ही संस्था निर्माण झाली व त्याला त्याचा मुख्याधिकारी करण्यांत आलें. या संस्थेंतील शिक्षण लष्करी थाटाचें होतें. सैन्यांतील सर्व लोकांना लिंग यानेंच योजिलेल्या पद्धतीनुसार शारीरिक शिक्षण दिलें जाई. लिंग यानें आपल्या पद्धतीस शास्त्रोक्त स्वरूप दिलें. शरिराची वाढ निर्दोष करण्याच्या दृष्टीनें त्यानें वेगवेगळ्या शारीरिक हालचाली व साधनसहित व्यायाम, स्टॉल बार्स, स्वीडिश हॉरिझॉंटल बार, इन्क्लाइन्ड रोप वगैरे साधनांचे व्यायामहि शोधून काढले. "Gymnastikens all mannagrunder" हें पुस्तकहि लिहून प्रसिद्ध केलें.

स्वीडनची राजकीय परिस्थिति जसजशी सुधारत गेली तसतशी शारीरिक शिक्षणाची व लष्करी शिक्षणाची फारकत होऊं लागली. इ. स. १८३९ मध्यें लिंग मरण पावल्यावर त्याच्या जागीं आलेल्या एल्. जी. ब्रॅटिंग यानें शारीरिक शिक्षणाचा निर्दोष विकासाच्या (medical gymnastics) दृष्टीनेंच जास्त विचार केला. इ. स. १८६० चे सुमारास रॉयल इन्स्टिटयूटमधील अभ्यासक्रमांतहि फेरबदल करण्यांत आले. शैक्षणिक, लष्करी व वैद्यकीय अशा तीन शाखा निर्माण झाल्या. लिंगचा पुत्र जॉलमर (Hjalmar Ling) हा शैक्षणिक शाखेचा प्रमुख झाला व त्यानें स्वीडिश पद्धति शाळांतील मुलांचे दृष्टीनें कशी सोईची करतां येईल इकडे लक्ष दिलें. इ. स. १८२० पासूनच शाळांतील मुलांना शारीरिक शिक्षण आवश्यक करणारा कायदा पसार करण्यांत आला होता. व्यायामास शिक्षणक्रमांत फार महत्वाचें स्थान असून त्याची शिक्षणापासून फारकत होऊं शकणार नाहीं ही गोष्ट लोकांचे मनावर ठसण्यास बराच कालावधि लागला. जालमर लिंग यानें व्यायामप्रकारांचे गट तयार केले, त्यांची योजना पद्धतशीर रीतीनें केली व निरनिराळीं साधनें शोधून काढलीं. वर्गांतील बाकें, मेज वगैरे फर्निचर यांचा उपयोग करून व्यायाम कसा करतां येईल याचा त्यानें विचार करून त्यावर निरनिराळे प्रकार बसविले व अशा रीतीनें 'स्वीडिश जिमनॅस्टिक्स सिस्टिम' अस्तित्वांत आली. या पद्धतीचे खालील विशेष सांगतां येतील.

(१) शरिराच्या निरनिराळ्या भागांकरितां थोडके पण अत्यंत उपयुक्त असे, व्यायामप्रकार, त्यांची गटवार रचना व लहान मुलांमुलींपासून तों तरुण व प्रौढ स्त्रीपुरुषांकरितां त्यांची केलेली सोईची मांडणी निश्चित करून सर्व शिक्षणसंस्थांत व व्यायामशाळांत हे व्यायामप्रकार ठराविक पद्धतीनें (Day's Order) ठराविक वेळीं शिकविले असल्यानें हजारों लोकांची

एकत्र अशी सांघिक कवाईत अथवा सांघिक प्रात्यक्षिकें (Mass displays) घडवून आणणें सहज शक्य होतें. स्वीडनमध्यें अशा प्रकारचीं प्रात्यक्षिकें मोठमोठ्या प्रमाणावर होतात व तीं अत्यंत प्रदर्शनीय असतात. बर्लीन येथील ऑलिम्पिक गेम्सचे वेळेस स्वीडिश संघांनीं दाखविलेलीं प्रात्यक्षिकें फारच परिणामकारक झालीं. याशिवाय अधून मधून स्वीडिश प्रातिनिधिक संघ निरनिराळ्या देशांत प्रात्यक्षिकांचे दौरेहि काढतात. इ. स. १९३२ व १९३८ सालीं इंग्लंडांतील त्यांचे दौरे विशेष उल्लेखनीय आहेत.

(२) तालबद्ध शारीरिक हालचालींपेक्षां (Rhythmic movements) निरनिराळ्या शारीरिक स्थितींवर (Positions) व त्यांत कांहीं वेळ स्थिर रहाण्यावर विशेष भर दिला जातो. कारण त्यामुळें स्नायूंना सुस्थिति प्राप्त होऊन शरीर डौलदार (Good posture) व सुदृढ होईल असा त्याचा सिद्धांत आहे. यामुळें व्यायामप्रकार चालू असतां ताल देण्याकरितां वाद्य (Music) वाजविण्याची यांत पद्धति नाहीं. कारण त्यामुळें खेळाडूंचें लक्ष द्विधा होऊन व्यायामापासून पूर्ण फायदा त्यांना होऊं शकणार नाहीं असें त्याचें मत आहे. जर्मन पद्धतींत मात्र याच्या उलट स्थिति दृष्टीस पडते.

(३) साधनांसहित व्यायामापेक्षां साधनविरहित व्यायामप्रकारांनाच यांत प्राधान्य आहे. हॉरीझॉंटल बॉर, क्लाइंबिंग रोप, स्टॉलबार्स, व्हॉल्टिंग बॉक्स, हॉर्स बॅक, वगैरे साधनांचा उपयोग शरीर सुदृढ करण्याचे दृष्टीनें केला जातो. जर्मन जिमनॅस्टिक्सप्रमाणें कौशल्यपूर्ण व चित्तवेधक कसरतींचीं कामें (Skilful stunts) यांत नाहींत.

स्वीडिश पद्धति शारीरिक विकासाचे दृष्टीनें शास्त्रोक्त म्हणून जरी ठरली, ठराविक व्यायामप्रकारांमुळें शिस्त, आज्ञाधारकत्व, स्वाभिमान, राष्ट्रियत्वाची भावना, वगैरे गुणांचा जरी प्रादुर्भाव होत असला तरी त्यांत करमणुकीचा (Recreation) भाग नाहीं व त्यामुळें मनःप्रवृत्तींची घडण बदलण्याचे दृष्टीनें व सामाजिक गुणांचा विकास होऊन शील सुधारण्याचे दृष्टीनें त्यांत वाव नाहीं. आरंभीं आरंभीं ठराविक साचाचे पलीकडे जाऊन नवीन सुधारणा व बदल घडवून आणण्याची स्वीडिश लोकांची तयारी नव्हती; परंतु कालानुसार पुष्कळ फेरफार होत गेले, अर्थात् शास्त्रीय अशा मूलभूत तत्वांत मात्र फरक झाला नाहीं. लिंग याची स्वतःची इच्छाहि यांत फेरबदल होऊं नये अशा प्रकारची नव्हती. हल्लीं मात्र या पद्धतीचा स्वीकार अनेक राष्ट्रांनीं आपापल्या परिस्थितीनुसार इष्ट ते बदल करून केलेला आहे. 'लिंगिॲड'चे वेळेस निरनिराळ्या राष्ट्रांतील खेळाडूंनीं जीं प्रात्यक्षिकें करून दाखविलीं त्यांत तालबद्धतेचे प्रकार, वाद्यवादन, तोलाचीं कामें, साधनांचीं कामें, कसरती, सांघिक कवायती, स्किपिंग, करमणुकीचे व्यायाम (Recreation Gymnastic) वगैरे गोष्टींचा समावेश केला गेला होता यावरून ही गोष्ट सिद्ध होते.

स्वीडनमधील प्रचलित शारीरिक शिक्षण

शारीरिक शिक्षण, स्वीडनमधील शिक्षण संस्थांत, विद्यापीठांत व विश्वविद्यालयांत सक्तीचें

झालेलें आहे व त्यांत स्वीडिश पद्धतीशिवाय मार्चिंग, हँडबॉल, फुटबॉल, ॲथलेटिक स्पोर्टस्, पोहणें, वनसंचार, गिर्यारोहण, बर्फावरील खेळ वगैरेंचा समावेश केला आहे. प्रत्येक शिक्षण-संस्थेला जोडून 'व्यायामगृहें' (Gymnasiums १२०'x६०', ८०'x४०', ६०'x३०' वगैरे मोजमापांचीं), बांधलीं गेलीं आहेत व तीं सर्व साधनांनीं सुसज्ज अशीं आहेत. पोहण्याचे तलावहि ठिकठिकाणीं बांधले गेले आहेत. क्रीडांगणें (playgrounds) मात्र पुरेशा प्रमाणावर नाहींत. देशाचें हवामान विचारांत घेतां 'व्यायामगृहांचा' व 'स्वीडिश पद्धतीचाच' उपयोग जास्त होतो. व्यायाम घेतांना मुलें आनंदित दिसतात. वैद्यकीय तपासणी, दूध व योग्य तो आहार मुलांना देण्याची तजवीज, स्नान व स्वच्छता, आरोग्य-शिक्षण, श्रुतिफॉर्म वगैरे गोष्टींकडे तेथें काळजी-पूर्वक लक्ष दिलें जातें. प्राथमिक शाळांत हा विषय वर्गशिक्षकच शिकवितात. पण दुय्यम शाळांत या विषयांत तज्ज्ञ असलेल्या शिक्षकां-कडूनच (Director of Gymnastics) हा विषय शिकविला जातो. स्त्रीशिक्षक व पुरुष-शिक्षक तयार करणाऱ्या तीन प्रमुख संस्था असून त्यांतील अभ्यासक्रम दोन वर्षांचा असतो. 'रॉयल सेंट्रल इन्स्टिटयूट ऑफ जिमॅन-स्टिक्स्' या सर्वांत जुन्या अशा संस्थेला तीन वर्षांपूर्वींच आधुनिक स्वरूप दिलें गेलें. शाळां-तील शिक्षकांकरितां, सैन्यांतील शिक्षकांकरितां व मेडिकल जिमॅनॅस्टकरितां स्वतंत्र कोर्सेस त्या संस्थेनें आंखले आहेत. लष्करी व नाविक अधिकाऱ्यांनीं शाळांत जाऊन जिमॅनॅस्टिक्स शिकविण्याची पद्धति बंद करण्यांत आली.

स्वीडनमध्यें जिमॅनॅस्टिक्सची आवड सार्व-त्रिक दिसून येते. जिमॅनॅस्टिक्स जणूं काय त्यांच्या जीवनाचा एक अत्यंत आवश्यक असा विषय होऊन बसला आहे. गांवोगांवीं व्यायाम-साधनांनीं युक्त अशीं 'व्यायामगृहें' व त्यांत धार्मिक प्रवृत्तीनें व्यायाम करित असतांना सर्व वयांचे व धंद्यांतील स्त्रीपुरुष दृष्टीस पडतात. इंग्लंडमधील 'बोर्ड ऑफ एज्युकेशन' चे सेक्रेटरी मि. केनेथ लिंडसे ह्यांच्या शब्दांत सांगावयाचें म्हणजे, "In Sweden Physical Education, is the normal, natural thing for everybody. There is no element of stunt or crankiness. There, the gymnasium is an essential part of every school, when as in this country, there are still people who regard it as waste, or at best, a luxury." 'जिमॅनॅस्टिक्स फॉर ऑल' स्वीडनमधील लोकांचें ब्रीदवाक्य! जिमॅनॅस्टिक्सचा प्रचार करण्याकरितां खासगी स्वरुपाची 'Swedish Gymnastic League' ही राष्ट्रीय संस्था १९०४ सालीं स्थापन झाली. या संस्थेच्या कार्यक्रमांत जिमॅनॅस्टिक्सखेरीज, ॲथलॅटिक स्पोर्टस, फुटबॉल, पोहणें, स्केटिंग, स्किईंग वगैरे प्रकारांचाहि हळूंहळूं समा-वेश केला गेला. या संस्थेशीं संलग्न झालेल्या शेंकडों संस्था स्वीडनमध्यें आहेत. तसेंच प्रांतानिहाय व जिल्हानिहाय या मध्यवर्ती संस्थेच्या शाखा असून शिवाय निर-निराळ्या खेळांच्या विशेष संस्थाहि इच्याशीं संलग्न झालेल्या आहेत. 'स्वीडिश स्कूल जिमॅनॅस्टिक व ॲथलेटिक असोसिएशन' ही

संस्थाहि हिला जोडली गेली आहे. आतांपर्यंत या मध्यवर्ती संस्थेनें व्यायामकार्याचा खूप प्रचार केला. व्यायामांचीं साधनें सर्वत्र उपलब्ध व्हावीं म्हणून ९०० क्रीडाकेंद्रें (Recreation Centres) निर्माण केलीं. शाळांतील विद्यार्थ्यां-करितां उन्हाळ्यांत जिल्हानिहाय 'विशेष शिबिरें (Camps) उघडलीं. तेथें मिळत असलेलें शिक्षण मुलांना विशेष फायदेकारक होतें असा तिकडील अनुभव आहे. कार्यकर्ते तयार करण्याकरितांहि या संस्थेनें योजना आंखल्या. इ. स. १९३७ त 'लिलसवेड' येथें स्थापना झालेल्या 'पीपल्स जिमनॉस्टिक हायस्कूल' या शिक्षणसंस्थेचें कार्य प्रशंसनीय आहे. स्वीडन देशांत व्यायामप्रचारार्थ लागणारा पैसा मुख्यतः खाजगी स्वरुपानेंच जमा होत असे, पण याशिवाय सरकारची प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष मदत व कार्यक्रमास दर लावून मिळालेला पैसा, यांचीहि खूप मदत होत असे.

राष्ट्रीय मध्यवर्ती संस्थेच्या सभासदांची इ. स. १९०४ पासून आज तागायतसारखी वाढ होत गेली. सुरवातीस ५००० सभासद असलेले सुमारें ५० संघ या संस्थेशीं जोडले गेले होते. तेच १९३७ सालीं तीन लक्ष बावीस हजार सभासद असलेले ४७५० संघ या संस्थेशीं जोडले गेले. रायडिंग, शूटिंग, रेसींग, सेलिंग, सायक्लिंग, स्काऊटिंग, टूरिस्ट असोसिएशन, वगैरे अनेक संस्थांचें कार्य याशिवाय चालूं आहेच. स्वीडनसारख्या ६५ लाख वस्ती असलेल्या चिमुकल्या राष्ट्रांतील व्यायामाची ही प्रगति अभिनंदनीय नाहीं असें कोण म्हणेल? आंतरराष्ट्रीय दृष्ट्यासुद्धां स्वीडनला बरेंच मानाचें स्थान आहे. 'जागतिक ऑलिम्पिक गेम्स' मध्यें स्वीडनचा बराच वरचा दर्जा आहे. १९१२ सालीं स्टॉकहोम ऑलिम्पिक्समध्यें त्याचा पहिला नंबर, तर लंडन, पॅरीस, ॲमस्टरडॅम, लॉस एँजेल्स व बर्लिन येथें अनुक्रमें तिसरा, तिसरा, चवथा, तिसरा व पांचवा असा नंबर लागला आहे.

स्वीडनमध्यें व्यायामाचा इतका सार्वत्रिक प्रचार तेथील **राजघराण्यांतील मंडळींच्या विशेष आपुलकीच्या भावनेमुळें** झाला आहे असें सांगण्यांत येतें व तें योग्य नाहीं असें कोण म्हणेल? राजघराण्यांतील प्रत्येक जण कोणत्या ना कोणत्या तरी खेळांत मुरलेला असा आहे. राजे पांचवे गस्टाव्ह वयाचे ८२ वे वर्षीं टेनिस उत्कृष्ट रीतीनें खेळूं शकतात. "त्यांच्याशीं ज्यावेळीं मी हस्तांदोलन केलें त्यावेळीं एखाद्या उमद्या तरुण खेळाडूंशींच मीं हस्तांदोलन करीत आहे कीं काय असा मला भास झाला" असे बोरकर म्हणतात. **क्राऊन प्रिन्स गस्टाव्ह ॲडॉल्फ** हे तर १९०३–१९३३ पर्यंत राष्ट्रीय मध्यवर्ती संस्थेचे अध्यक्ष होते. ते स्वतः अश्वारोहण, धांवणें, खेळणें, उड्या मारणें, यांत निष्णात आहेत.

या सर्व परिस्थितीचा अनुकूल परिणाम होऊन स्वीडन हें राष्ट्र सार्वत्रिक शारीरिक शिक्षणाच्या बाबतींत अग्रगण्य ठरलें गेलें आहे. स्वीडनचा या बाबतींत कोणाला हेवा करावासा वाटणार नाहीं?

(३) डेन्मार्क

डेन्मार्क या चिमुकल्या राष्ट्रानें शारीरिक शिक्षणाचे बाबतींत अभिनंदनीय प्रगति केलेली

आहे. शारीरिक शिक्षणाची महति ओळखून त्यास **शाळांतील अभ्यासक्रमांत स्थान देणारें पहिलें राष्ट्र म्हणजे डेन्मार्क. इ.स. १८१४** पासून शाळांत या विषयाचा अंतर्भाव केला गेला असून व्यायामशिक्षक, व्यायामगृहें, क्रीडांगणें, व्यायामाचीं उपकरणें वगैरे सोयी करून देण्यासंबंधीं प्रयत्न सुरू झालेले आहेत.

फ्रँझ नॅक्टगॉल (१७७७ तें १८४७) हा डेन्मार्कमधील शारीरिक शिक्षणाचा जनक. व्यायामाची विद्यार्थीदशेंतच याला गोडी लागली. विश्वविद्यालयांत हा पहिल्या प्रतीचा जिम्नास्ट म्हणून प्रसिद्ध होता. जर्मनींतील गुटस मुथस याच्या स्फूर्तिदायक शिकवणुकीचा याच्यावरहि परिणाम होऊन याच कार्यास वाहून घेण्याचें यानें ठरविलें व १७९९ सालीं कोपनहेगन येथें आपली व्यायामशाळा (Gymnasium) यानें स्थापन केली. नेपोलियननें केलेला डेन्मार्कचा पराभव असह्य होऊन स्वदेशसंरक्षणाचें कंकण हातीं बांधलेले शूरवीर तयार करणें हें त्यानें आपलें ध्येय ठरविलें. शारीरिक शिक्षणाचे योगानें हें ध्येय प्राप्त होईल असें याच्या मनानें घेतलें. इ. स. १८०४ सालीं स्थापन झालेल्या 'मिलिटरी जिम्नास्टिक्स इन्स्टिटयूट'चें प्रमुखपद यांस देण्यांत आलें व अशा रीतीनें याच्या कार्यास चांगलीच चालना मिळाली. या संस्थेंत लष्करी लोकांशिवाय इतर नागरिकांस व विद्यार्थ्यांसहि शिक्षण देण्याची यानें सोय केली. इ. स. १८१४ मध्यें यास डेन्मार्कचा प्रमुख शारीरिक शिक्षणाधिकारी करण्यांत आलें. शाळांत या विषयाला महत्व येऊं लागलें. 'मॅन्युअल ऑफ जिमनास्टिक्स' हें पुस्तक प्रसिद्ध करण्यांत आलें व मुलींच्या शारीरिक शिक्षणाचाहि प्रश्न हातीं घेतला गेला.

यानें स्वतंत्र व्यायामपद्धति शोधून न काढतां जर्मनींतील व्यायामपद्धतींतच थोडेफार फरक करून ती डेन्मार्कला लागू केली. साधनांसहित व साधनविरहीत व्यायामप्रकारांवर योग्य तो भर दिला. नेक्टॅगॉलनंतर डेन्मार्कला योग्य पुढारी न लाभल्यानें शारीरिक शिक्षणाची बरीच अनास्था झाली. पण १८६४ मध्यें पुन्हां डेन्मार्कवर संकट आलें व या विषयास महत्व आलें. याच सुमारास (Rifle clubs) 'रायफल क्लब' स्थापन करण्यांत आले. यांनीं शारीरिक शिक्षणासहि चांगलेंच उत्तेजन दिलें. इ. स. १८८४ मध्यें स्वीडिश पद्धतीचा डेन्मार्कमध्यें शिरकाव झाला. खाजगी प्रयत्नानें ही पद्धति खेडोपाडीं पसरली व शाळांत व सैन्यांतहि हीच अभ्यासिली जाऊं लागली. इ. स. १८९९ मध्यें 'हँडबुक ऑफ जिम्नास्टिक्स' छापलें गेलें. पण शारीरिक शिक्षणाला खरें शैक्षणिक स्वरूप येण्यास इ. स. १९०४ पासून सुरवात झाली. सैन्यांतील अंमलदारांनीं शिक्षणसंस्थांत हा विषय शिकविण्याच्या पद्धतीस आळा घातला गेला व या विषयाचे शिक्षक तयार करण्याकरितां 'सेंट्रल इन्स्टिटयूट ऑफ जिमनॅस्टिक्स' ही संस्था कोपनहेगन येथें स्थापन करण्यांत आली. तसेंच 'कोपनहेगन प्ले्ग्राऊंड ॲसोसिएशन' ही खेळास उत्तेजन देणारी संस्थाहि स्थापन झाली. व्यायामाबरोबरच 'मैदानी खेळ' 'ॲथ्लेटिक् स्पोर्ट्स' यांचाहि या संस्थेनें पुरस्कार केला.

स्वीडिश पद्धतीचा जरी डेन्मार्कमध्यें शिरकाव झाला तरी तेथील लोकांच्या शारीरिक परिस्थिति व गरजा भागविण्याच्या दृष्टीनें ती

उपयुक्त ठरली नाहीं. त्या पद्धतींतील निरनिराळ्या शारीरिक स्थितींवरच (Positions) कांहीं काल स्थिर रहाण्याच्या पद्धतीमुळें स्नायूंचा विकास होऊन ते डौलदार होत, पण त्यांत पुरेसें चापल्य (Suppleness and agility) येत नसे. डेन्मार्क म्हणजे शेतीसारखें भरपूर श्रम करणारांचा देश. शारीरिक श्रमांमुळें स्नायूंचा विकास होई, पण शरीरयष्टि डौलदार होत नसे व स्नायूंत ताठरपणा (Stiffness—muscle bound condition) येई व ज्या योगानें ही स्थिति जाऊन स्नायू चपल होतील, त्यांच्यांत सहकार्य (Coordination) निर्माण होईल अशा व्यायामपद्धतीची त्यांना जरुरी भासली. 'डॅनिश जिम्नास्टिक्स' या पद्धतीचा उगम अशा रीतीनें तेथील विशिष्ट शारीरिक गरजांत सांपडतो. या पद्धतींत शरिराच्या निरनिराळ्या भागांस व्यायाम देणारे व तालबद्ध हालचाली असलेले व स्नायूंच्या आकुंचनापेक्षां प्रसरण (extension) प्रवृत्तींवर जास्त भर देणारे व्यायामप्रकार समाविष्ट केले गेले आहेत. 'जर्मन जिमनॅस्टिक्स' व 'स्वीडिश जिमनॅस्टिक्स' यांच्याशीं त्यांचें साम्य आहेच, पण विरोधहि आहेच ! स्वीडिश पद्धतीवरच आधारलेल्या अनेक पद्धतींपैकीं 'डॅनिश पद्धति' ही एक महत्वाची पद्धति आहे! ही कार्यपद्धति सुरू करण्याचें श्रेय **नीलस बुख** याचेकडे जातें! डेन्मार्कमधील लोकांच्या शारीरिक परिस्थितीस अनुरूप अशी व्यायामकार्यपद्धति यानें शोधून काढली.

नीलस बुखचा जन्म १८८० सालीं झाला. याच सुमारास डेन्मार्कमध्यें शिक्षणविषयक नवीन विचारांस सुरवात झाली होती. प्रचलित शिक्षणपद्धतीचा एकांगीपणा नाहींसा करून ती सर्वांगीण करण्याचे प्रयत्न होत होते. नील्स बुखचे वडील शिक्षक असलेल्या शाळेंत प्रथमच स्वीडिश पद्धतीचा उपयोग एंजिनिअर एन्. एच्. रासमुसेन यानें केला. नील्स बुखला लहानपणापासूनच अशा रीतीनें शारीरिक शिक्षणास परिपोषक असें वातावरण मिळालें. शाळेंत असतांनाच जिम्नास्टिक्स व खेळ यांत तो प्रवीण झाला व वयाचे १६ वे वर्षापासूनच व्यायामअध्यापनाचें कार्य यानें सुरू केलें. इ. स. १८९६ तें १९१४ च्या वीस वर्षांच्या कालांत यानें अध्ययन व अध्यापन हीं दोन्हीं कार्यें सुरू केलीं. या कालांत यानें शेतावर काम केलें, 'नॅशनल जिम्नास्टिक्स इन्स्टिटयूट' मधील शिक्षणक्रम पुरा केला, नॉर्मल स्कूलमध्यें अध्यापनशास्त्राचें शिक्षण घेतलें, कोपनहेगनमध्यें नॅचरल सायन्सिसचा अभ्यास केला, मसाज् व मेडिकल जिम्नास्टिक्सचें शिक्षण घेतलें व शारीरिक शिक्षणाचें अध्यापनहि केलें व अशा रीतीनें बिनमोल अनुभव मिळविला. इ. स. १९१२ सालीं स्टॉकहोममध्यें भरलेल्या ऑलिंपिक गेम्समध्यें स्वीडिश पद्धतीनुसार तयार केलेले ५०० खेळाडू (मुलें व मुली) चढाओढीकरितां यानें पाठविलें. त्यांनीं केलेलें प्रात्यक्षिक उत्कृष्ट स्वरुपाचें ठरून त्यांना दुसरा नंबर देण्यांत आला. नंतर १९१३ सालीं पॅरिसमध्यें भरलेल्या 'फिजिकल एज्युकेशन कॉंग्रेस' समोर कोपनहेगन युनिव्हर्सिटीचे विनंतीवरून आपला संघ प्रदर्शनाकरितां यानें पाठविला. या संघानें केलेल्या कामगिरीनें नील्स बुखचें नांव सर्वत्र पसरलें. स्वीडिश लोकांपेक्षां डॅनिश लोकच स्वीडिश व्यायामपद्धतींत श्रेष्ठ आहेत असें जो

तो म्हणूं लागला. नील्स बुख यांस मोठा दर्जा प्राप्त झाला. इ. स १९१४ तें १९२० पर्यंत यानें ऑलेरप (Ollerup) येथें आपलें प्रायोगिक कार्य सुरू ठेवलें व नवीन कार्यपद्धति निर्माण केली. 'शरिरास शिक्षण दिलें गेलें नाहीं तर होणारा शारीरिक विकास विकृत स्वरुपाचा होतो, योग्य प्रकारच्या शारीरिक शिक्षणानें ही स्थिति टाळतां येतेच, पण शरीर सुदृढ, मजबूत, चपल व डौलदारहि करतां येतें;' या सिद्धांतावर त्यानें जुनेच व्यायामप्रकार पण ते करण्याची पद्धति बदलली व कांहीं नवीन व्यायामप्रकार तयार केले (Primitive Gymnastics). कोणत्याहि शारीरिक स्थितीवर स्थिर न होतां निरनिराळ्या हालचाली एका मागून एक वेगानें व तालबद्ध रीतीनें करण्याची पद्धति यानें सुरू केली व ती फार उपयुक्त ठरली. आपलें स्वतंत्र विद्यालय असावें हा विचार मनांत येतांच त्यानें कार्यास सुरुवात केली व ऑलेरप (Ollerup) येथें 'जिम्नास्टिक्स हायस्कूल फॉर मेन अँड विमेन' ही संस्था स्थापन करण्याचा घाट घातला. महायुद्धानंतरच्या खालावलेल्या आर्थिक परिस्थितीच्या कालांत हें मोठें कार्य अंगावर घेणें धाडसाचें काम होतें; पण स्वतःच्या कर्तृत्वशक्तीवर याचा विश्वास होता. याच्या विद्यार्थ्यांचाहि उत्साह दांडगा होता. तिकिटें लावून कार्यक्रम करून, शेअर्स उभारून, देणगीच्या रूपानें व सरकारी मदतीनें यानें ५ लक्ष क्रोनेन (१ क्रोनेन म्हणजे अदमासें **११** आणे) जमा करून १९२० सालीं संस्था उभी केली. स्टेडियम, निरनिराळ्या खेळांचीं क्रीडांगणें, अॅथलेटिक फील्ड, पोहोण्याचे तलाव, फील्ड हाऊस वगैरे सोयीहि क्रमाक्रमानें केल्या गेल्या. त्याच्या विद्यार्थ्यांनीं केलेली शारीरिक मदतहि अमोल होती. डेन्मार्कच्या राजानें या संस्थेस भेट देऊन बुखचा सन्मान केला. इ. स. १९३५ सालीं ५०००० प्रेक्षक बसतील इतका मोठा स्टेडिअम बांधला गेला. ऑलेरप येथील संस्थेच्या मालमत्तेची किंमत आठ लाख क्रोनेन इतकी आहे. स्टेडियम्स, जिमनॅशियम, पोहण्याचे तलाव, क्रीडांगणें, वसतिगृहें वगैरे सोयी, रमणीय उद्यानें, निसर्गसुंदर वनश्री, नील्स बुखसारखे कर्तृत्ववान पुढारी व त्यांना शोभणारे त्यांचे विद्यार्थी ऑलेरप येथील जिमनॅस्टिक स्कूलला जगांत अद्वितीयतेचा मान मिळवून देतील यांत शंका नाहीं. एकाच व्यक्तीच्या प्रयत्नानें उभारलेली इतकी अवाढव्य दुसरी संस्था जगांत नाहीं. आज या संस्थेंत २५० विद्यार्थी व २५० विद्यार्थीनी एकाचवेळीं शिक्षण घेऊं शकतात.

बुखनें युरोप व अमेरिका खंडांत दौरा काढून आपल्या खेळाडूंकरवीं मोठमोठीं प्रात्यक्षिकें करविलीं, वर्ग सुरू केले व अशा रीतीनें व्यायामाचें प्रचारकार्य खूप जोरानें केलें. त्याच्या संस्थेंत शिक्षण घेण्यासाठीं जगांतील निरनिराळ्या राष्ट्रांतील विद्यार्थी जातात. 'बुख हा अभिजात पुढारी व शिक्षक आहे. आपल्या संस्थेशीं, कार्याशीं व विद्यार्थ्यांशीं तो एकरूप झाला असून अखिल डॅनिश तरुणांचें उत्थापन करणें हें त्याचें ध्येय आहे'. त्याच्या कार्यासंबंधीं डॉ. नडसेन यांचा 'जर्नल ऑफ हेल्थ अॅन्ड फिजिकल एज्युकेशन' जानेवारी १९३९, या अंकांतील बुखवरील गौरवपर लेख वाचनीय आहे.

डेन्मार्कमधील प्रचलित शारीरिक शिक्षण :—स्वीडनप्रमाणेंच डेन्मार्कमध्यें शिक्षणसंस्थांत शारीरिक शिक्षण सक्तीचें असून कार्यपद्धतीचा दर्जा श्रेष्ठ प्रतीचा आहे. प्रत्येक दुय्यम संस्थेला जोडून स्वतंत्र व्यायामगृहें आहेतच; पण प्राथमिक शाळांत त्यांचा इतका प्रचार नाहीं. वर्गांचा उपयोग मात्र केला जातो. व्यायामगृहांत वॉल बार्स, डॅनिश हॉर्स, बॉक्स मॅटस, डबल बीम्स, बेंचेस, बक वगैरे साधनें असून स्नानगृहें, कपडे बदलण्याकरितां खोल्या, उष्णतामान कमी जास्त करण्याची व्यवस्था वगैरे सोयी आहेत. क्रीडांगणें व खेळ यांची योजना मात्र पुरेशी नाहीं. निरनिराळे व्यायाम-प्रकार व कसरती (agility exercises), यांशिवाय खेळ (फुटबॉल, छोटेखानी खेळ), ॲथलेटिक स्पोर्ट्स, पोहणें वगैरे कार्यक्रमहि शिकविला जातो. डेन्मार्कमध्येंहि चढाओढी, सामने, प्रात्यक्षिकें (Displays) यांना बरेंच स्थान आहे व त्यांतील कामाचा दर्जा उत्कृष्ट असतो. वैद्यकीय तपासणी व आढळून आलेल्या दोषांचे निवारणार्थ हॉस्पिटल, क्लिनिक्स्, नर्सेस वगैरे योजना, आहार, (school feeding) व दूध देण्याची योजना, शाळांत जेवणाच्या खोलीची सोय, स्वच्छतेसंबंधीं विशेष काळजी, आरोग्य शिक्षण, वगैरे संबंधीचें कार्य उत्तम चालतें. डॉक्टर्स व शिक्षक यांच्यांत म्हणावें तसें सहकार्य अजून नाहीं अशी तक्रार आहे. व्यायाम शिकविणारे शिक्षक तयार करणाऱ्या पांच प्रमुख संस्था असून तेथील कार्यपद्धति वाखाणण्या-सारखी आहे. त्यांतल्या कांहीं स्त्रियांकरितां, कांहीं पुरुषांकरितां व कांहीं दोघांहिकरितां आहेत. संस्थांत येणारे विद्यार्थी व विद्यार्थिनी या विषयास नवखे नसतात. कांहीं महिन्यांच्या शॉर्ट कोर्सेसपासून तों दोन तीन वर्षांपर्यंतचे अभ्यासक्रम आंखलेले असतात. डॅनिश व्यायाम पद्धति व ॲथलेटिक खेळ, पोहणें वगैरेंचें शिक्षण, तसेंच तात्विक शिक्षणहि योग्य प्रमाणांत दिलें जातें. बुख यांच्या संस्थेची माहिती वर दिलेलीच आहे. बुख यांनीं बसविलेली कार्य-पद्धति मात्र इतर ट्रेनिंग संस्थांत चालू नाहीं; कारण ती प्रौढ व तरुण लोकांचे व शेतकरी, कामकरी लोकांचे दृष्टीनें तयार झालेली आहे. शाळांतील मुलांना ती उपयुक्त होऊं शकत नाहीं असा तिच्यावर आरोप आहे. (डेन्मार्क-मधील टोंडर येथील शाळेंत फक्त ती प्रचलित आहे व तेथें ती अत्यंत यशस्वी झाली असल्याची मात्र कबूली दिली गेली आहे.) कोपनहेगन येथील 'नॅशनल जिमनॅस्टिक इन्स्टिटयूट फॉर मेन ॲन्ड वुइमेन' ही ट्रेनिंग संस्था युनिव्हर्सिटीस जोडलेली असून प्रो. जे. लिंडहार्ड हे येथील प्रिन्सिपॉल आहेत. ते व्यायामशास्त्रावर मोठे अधिकारी समजले जातात. 'दी थिअरी ऑफ जिमनॅस्टिक्स' (मेथ्युअन कं. लंडन) या त्यांच्या ग्रंथास व्यायामविषयक वाङ्मयांत उच्चस्थान आहे.

स्त्रियांना शिक्षण देणाऱ्या संस्थांत बुख पद्धतीप्रमाणें तर कांहीं ठिकाणीं मिस एली जॉर्कस्टन व मिसेस बर्ट्रॅम यांच्या पद्धतीप्रमाणें कार्य चालतें. **मिस जॉर्कस्टन** (Miss Bjorksten) या फिनलंडमधील रहिवासी असून त्यांनीं मुलींच्या व स्त्रियांच्या व्यायामा-संबंधीं नवीन कार्यपद्धति बसविलेली आहे. ती त्यांच्या The Principles of Gymnastics for Women and Girls

(J. & A. Chusctule, London) या प्रसिद्ध ग्रंथांत सांपडते. तालावर व वाद्यांवर निरनिराळ्या शारीरिक हालचाली करून शरीर सुदृढ, डौलदार, सुंदर व त्यायोगें आल्हाद व मानसिक व आत्मिक समाधान प्राप्त करण्यावर त्यांचा विशेष भर आहे. त्यांची विचारसरणी व कार्यपद्धति, युरोपांतील उत्तरेकडील राष्ट्रें, पोलंड, ग्रेटब्रिटन वगैरे देशांत विशेष लोकप्रिय झाली आहे. १९१२ मधील स्टॉकहोम ऑलिंपिक्समध्यें त्यांच्या विद्यार्थिनींनीं केलेलें प्रात्यक्षिक प्रदर्शनीय झालें.

डॅनिश शाळांत दिलें जाणाऱ्या शारीरिक शिक्षणाच्या उच्च दर्जाचें श्रेय अनेक वर्षें जिम्नास्टिक इन्स्पेक्टर म्हणून काम केलेल्या डॉ. के. ए. नडसेन (Knudsen) यांना आहे. हे संशोधक बुद्धीचे शास्त्रज्ञ असून त्यांनीं व्यायामशास्त्रासंबंधीं अनेक प्रयोग केले. 'पृष्ठवंशाचें आरोग्य' हा त्यांचा आवडता विषय असून बर्लिन ऑलिंपिकचे वेळीं त्यांनीं 'स्पाईन' या विषयावर वाचलेला संशोधनात्मक निबंध फारच वाखाणला गेला. सामन्यांसाठीं जमलेल्या सर्व खेळाडूंच्या पृष्ठवंशाची वैद्यकीय तपासणी करून त्यांनीं असें जाहीर केलें कीं **हिंदी खेळाडूंचीं (अमरावतीच्या हनुमान व्यायामप्रसारक मंडळाचा संघ) शरीरें सुदृढ, सुडौल व सुंदर असून त्यांच्या पृष्ठवंशाचा विकास इतर देशांतील खेळाडूंपेक्षां विशेष उत्कृष्ट झाला आहे.** शरीर तयार करतांना मल्लखांबाच्या होणाऱ्या उपयोगासंबंधींहि त्यांनीं प्रशंसोद्गार काढले.

डेन्मार्कमध्यें व्यायामाचा प्रचार शाळापुरताच नसून सार्वत्रिक आहे. खासगी व्यायाम संस्थांची संख्या शेंकडों असून, त्यांत 'शरीर' या उपास्य देवतेची सेवा करतांना लोक सहस्त्रांनीं आढळतात. व्यायाम हें एक कर्तृत्वशक्तीचा विकास होण्याचें साधन आहे हा त्यांचा दृढ विश्वास आहे.

(४) ग्रेट ब्रिटन

या देशाचें भौगोलिक स्थान व हवामान यांमुळें इतर देशांपेक्षां येथील शारीरिक शिक्षणाचें ध्येय, कार्यक्रम व कार्यपद्धति भिन्न स्वरुपाची झाली आहे. चारीकडून पाणी असल्यामुळें व देशाच्या संरक्षणाकरितां सुसज्ज असें नाविक दल असल्यानें परचक्राची विशेष अशी भीति या देशास कधींच वाटली नाहीं. परचक्रापासून स्वतःचें संरक्षण करण्याचे प्रसंग या देशास क्वचितच आल्याचें दिसून येईल. यामुळें निरनिराळ्या प्रकारच्या कृत्रिम स्वरुपाच्या साधनांसहित व त्यांविरहित अशा शारीरिक कवायती व व्यायाम (Gymnastics) करून व त्यायोगें एकदेशीय भावना निर्माण करून, शिस्तीचें व राष्ट्रसंरक्षणक्षम असें, सैनिक–नागरिक–लष्कर तयार करण्याची इतर युरोपियन देशांप्रमाणें या देशास कधींच जरुरी भासली नाहीं. प्रस्तुत महायुद्धांत या भौगोलिक परिस्थितीची इंग्लंडला किती मदत होत आहे हें सांगण्याची जरूर नाहींच. या देशांत अशा रीतीनें जिम्नास्टिकसूपेक्षां निरनिराळ्या क्रीडाप्रकारांवर व खेळांवरच प्रथमपासून लोकांची आवड केंद्रित झाली होती. समशीतोष्ण हवामान व उद्योगधंदा करून मिळालेला फुरसतीचा वेळ ह्याहि गोष्टी क्रीडांना उत्तेजक अशाच प्रकारच्या झाल्या.

मध्ययुगीन इंग्लंडांत सरंजामीपद्धति (Feudal System) असतांना शारीरिक शिक्षण लष्करी स्वरुपाचें असें. घोड्यावर बसणें, शिकार करणें, धनुर्विद्या, भाला, तरवार वगैरे शस्त्रास्त्रांचें शिक्षण सैनिकांना दिलें जाई. सर्वसाधारण लोकांत निरनिराळ्या करमणुकींच्या प्रकारांचा प्रचार झालेला होता; शाळांतील शारीरिक शिक्षणाच्या कार्यक्रमांत खेळांचाच विशेष भरणा होता, वगैरे गोष्टी आपण मागें पाहिल्याच आहेत. आज जगांत प्रचलीत असलेले फुटबॉल (रग्बी व सॉकर), हॉकी, क्रिकेट, गोल्फ, टेनिस, बॅडमिंटन, वगैरे खेळ एक तर इंग्लंडांत शोधून काढले गेले किंवा संघटित तरी केले गेले. यांशिवाय, कुस्ती, बॉक्सिंग, फेन्सिंग, कर्लिंग, स्किट्‌ल्स, पिचिंग बार, प्रिझनर्स बेस, स्लिंगिंग, स्केटिंग, रोईंग, पोलव्हॉल्ट, हॅमरथ्रो, बेट रेसिंग (याचे केंब्रिज व ऑक्सफोर्ड युनिव्हर्सिट्यांमधील सामने प्रसिद्ध आहेत), बॉलिंग, कॉईट्स, वगैरे खेळांचा (Games and Sports) शाळा कॉलेजांत (विशेषत: पब्लिक स्कूलमध्यें) व सामान्य जनतेंतहि प्रसार झाला होता. हे खेळ खेळून तेथील लोकांनीं शारीरिक स्वास्थ्य कायम ठेविलें व वाढविलें. अशा रीतीनें खेळांच्या बाबतींत ब्रिटननें जगांतील इतर राष्ट्रांकरितां उत्तम परंपरा निर्माण केल्या. आज सर्व सुधारलेल्या राष्ट्रांच्या शारीरिक शिक्षणाच्या कार्यक्रमांत मैदानी खेळांचा जास्त प्रमाणांत समावेश केला जात आहे. खेळांमुळें व्यायाम होऊन शारीरिक विकासास मदत होतेच, पण त्याबरोबर क्रीडनप्रवृत्तीला वाव मिळून व्यक्तीच्या मानसिक घडणींत बदल होऊं शकतो. व्यक्तीच्या शीलसंवर्धनासहि मदत होते व ती समाजप्रिय अशी होते. त्यामुळें शारीरिक शिक्षणांत खेळांना विशेष स्थान मिळालें आहे.

पण युरोपांत सुरूं झालेल्या जिम्नास्टिक्स्च्या चळवळीपासून इंग्लंड अलिप्त राहूं शकलें नाहीं. चढाओढीच्या खेळांबरोबरच शिस्तीबरहुकूम काम करण्यास शिकवील अशा प्रकारच्या व्यायामपद्धतीची लष्कराकरितां जाणीव भासूं लागली. इ. स. १८२२ मध्यें फोखीयन क्लायस या स्वीस गृहस्थानें जर्मन पद्धतीप्रमाणें चार्टर हाऊस पब्लिक स्कूलमध्यें व सैनिक व आरमारी संस्थांत शारीरिक शिक्षणाचें कार्य करण्यास प्रारंभ केला. इ. स. १८५० त कार्ल जार्जिआ या स्वीडिश गृहस्थानें स्वीडिश पद्धतीनुसार एक खाजगी जिम्नाशियम उघडून शिक्षण देण्यास सुरवात केली. जिम्नास्टिक्स्ला यामुळें विशेष चालना मिळाली. इ. स. १८५९ मध्यें आर्चिबाल्ड मॅक्लेरन या स्कॉटिश गृहस्थानें युरोपियन धर्तीवर 'ऑक्सफोर्ड' येथें एक व्यायामगृह (Gymnasium) बांधलें. सरकारनें त्यास मिलीटरी जिम्नास्टिकची पुनर्रचना करण्याचें कार्य दिलें. यानें ऑल्डर शॉट ट्रेनिंग स्कूलमधील सैनिक अमलदारांस जिम्नास्टिक्सचें शिक्षण देऊन याचा लष्करांत व नाविक दलांत प्रसार केला. त्यानंतर त्यावेळच्या सर्व लष्करी संस्थांनीं व शिक्षणसंस्थांनीं जिम्नास्टिक्स हा विषय अंगीकृत केला. मॅक्लेरन यास शारीरिक शिक्षण सार्वत्रिक करण्याची महत्वाकांक्षा होती. 'ए सिस्टिम ऑफ फिजिकल एज्युकेशन' हें पुस्तक त्यानें १८६७ सालीं लिहिलें. त्यांत शारीरिक

शिक्षणाविषयीं आपले विचार व कार्यपद्धति यांचें त्यानें विवेचन केलें. 'शारीरिक व मानसिक विकास एकसमयावच्छेदेंकरून झाला पाहिजे'. 'शारीरिक स्वास्थ्याकरितां खेळांशिवाय पद्धतशीर व्यायामप्रकारांची आवश्यकता आहे,' इत्यादि विचार प्रतिपादन करून वेगवेगळ्या व्यायामपद्धतींतून त्यानें आपणास सोईचे असे साधनांसहित व त्यांविरहित असे व्यायामप्रकार निवडले. शारीरिक विकास मोजण्याकरितां उंची, वजन वगैरे घेण्याची पद्धति त्यानें सुरू केली.

त्याचे शिष्य सैनिक अमलदार असल्यानें शाळांतसुद्धां सैनिक कार्यपद्धति अवलंबिली जाऊं लागली. पण ही गोष्ट यशस्वी झाली नाहीं. करमणुकीबरोबरच शारीरिक स्वास्थ्य वाढेल अशा प्रकारच्या कार्यक्रमाची तेथें जरूरी होती. इ. स. १८९० तें १९०७ पर्यंत 'शारीरिक शिक्षण, शारीरिक स्वास्थ्य व आरोग्य' या विषयांसंबंधीं नेमलेल्या 'रॉयल कमिशन (१९०३)', 'इंटर डिपार्टमेन्टल कमिटी ऑन फिजीकल डिटीरीओरेशन (१९०४)', 'सेकंड इंटर नॅशनल कॉंग्रेस ऑन स्कूल हायजीन (१९०७)', या समित्यांनीं संशोधन करून बऱ्याच विधायक सूचना केल्या. शाळांतील शारीरिक शिक्षणक्रमांत व्यायामप्रकारांबरोबरच संघटित खेळांवरहि भर दिला पाहिजे असें मत व्यक्त केलें गेलें. कारण ह्यावेळपावेतों शिक्षणक्रम स्वीडिश जिम्नास्टिकस्‌चाच होता. इ. स. १९०४ सालीं बोर्ड ऑफ एज्युकेशननें याच पद्धतीवर आधारलेलें 'सिलेबस' प्रसिद्ध केलें. यांत १९०९, १९१९ व १९३३ सालीं महत्वाचे अनेक फेरबदल करण्यांत आले. हल्लींच्या बोर्ड ऑफ फिजीकल एज्युकेशनचा 'सिलेबस ऑफ फिजीकल ट्रेनिंग' हा ग्रंथ फार उत्कृष्ट आहे. कृत्रिम शारीरिक हालचालींपेक्षां मूलभूत अनिर्बंध हालचाली व व्यायामप्रकार, खेळ यांचाच त्यांत भरणा आहे. शिक्षकांस ठिकठिकाणीं दिलेल्या सूचनाहि अत्यंत उपयुक्त आहेत. त्याचप्रमाणें शास्त्रोक्त शारीरिक शिक्षण देणाऱ्या, शिक्षक तयार करणाऱ्या संस्था स्थापन करण्यांत आल्या. डेन्मार्क व स्वीडन मधील नडसेन, लॅंगकील्ड व मॅडम ऑस्टरबर्ग यांनीं वर्ग चालवून याबाबतींत फारच मदत केली. प्राथमिक शाळांत हा विषय बहुधा स्त्रियांस शिकवितात व त्यांच्याकरितां मॅडम ऑस्टरबर्ग यांचे स्विडिश पद्धतीप्रमाणें चालविलेलें हॅमस्टेड येथील कॉलेज (१८८५, हें पुढें डार्टफोर्ड येथें गेलें), बेडफर्ड येथील कॉलेज, चेलशा कॉलेज, वगैरे सुमारें दहा ट्रेनिंग कॉलेजीस स्थापन झालीं. 'लिंग फिजीकल एज्युकेशन ॲसोसिएशन' या खासगी संस्थेनें जिम्नास्टिक्सचा प्रचार करण्यास फार मदत केली. शिवाय डेन्मार्क व स्वीडनमध्यें इंग्लिश शिक्षकांकरितां स्वतंत्र कोर्सेसहि निघत. मुलांच्या दुय्यम शाळांत जिम्नास्टिक्स्‌पेक्षां गेम्स व स्पोर्टस्, स्काउटिंग, यांच्यावरच विशेष भर होता, म्हणून पुरुषशिक्षक तयार करणाऱ्या संस्था इंग्लंडमध्यें विशेष स्थापन झाल्या नाहींत. स्कॉटलंडमधील डनफर्मलाईन कॉलेज ऑफ हायजीन ॲन्ड फिजीकल एज्युकेशन, लीड्स येथील 'कार्नेगी फिजीकल ट्रेनिंग कॉलेज (१९३३, ई. मेजर हे प्रिन्सिपाल), लघबरो येथील 'फिजीकल एज्युकेशन कॉलेज' (कॅ. एफ. ए. एम्. वेब्स्टर, प्रिन्सिपाल गोल्डस्मिथ

कॉलेज, लंडन), याच प्रमुख संस्था होत. १९३७ च्या 'फिजीकल ट्रेनिंग ॲन्ड रिक्रिएशन कायद्यान्वयें' लंडन येथें एक मध्यवर्ति, 'नॅशनल कॉलेज ऑफ फिजीकल एज्युकेशन' सुरू करण्याचें घाटत होतें व त्याकरितां सुमारें २०० एकर जागा घेतली जाऊन कार्यासहि सुरवात झाली. शारीरिक स्वास्थ्य व आरोग्य यांकरितां शारीरिक शिक्षणाबरोबरच आरोग्य-शिक्षणाची चळवळ १९०७ पासून सुरू झाली. शाळांतील सोयींची (School plant and processes) आरोग्यदृष्ट्या पहाणी, मुलांची वैद्यकीय तपासणी, उपचाराकरितां डॉक्टर्स, नर्सेस, क्लिनिक्स वगैरेंची योजना, आहार (school feeding) इत्यादिसंबंधीं तरतूद करण्यांत आली. निरनिराळे शिक्षणविषयक कायदे पार्लमेंटांत करण्यांत आले व त्यांनीं शारीरिक व आरोग्य शिक्षणांस उत्तेजन दिलें. इ. स. १९०६–१९१४ सालच्या शिक्षण-विषयक कायद्यांनीं (Meals Provision Act) गरीब मुलांस भोजन देण्याची सोय करण्यांत आली. इ. स. १९०९ मध्यें लोकल एज्युकेशन ॲथॉरिटीजना मुलांकरितां क्रीडा-केंद्रें, करमणुकीच्या सोयी, सुटीचे वर्ग, वैद्यकीय तपासणी, उपचाराच्या योजना, डॉक्टरनर्सेसची नेमणूक, स्कूल क्लिनिक्स्, केअर कमिटीज वगैरे सोयी करण्यासंबंधीं अधिकार देण्यांत आले. इ. स. १९१८ व १९२१ मध्यें ह्या गोष्टी जास्त प्रमाणावर सुरू करण्यांत आल्या. मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थनें या बाबतींत फार पुढाकार घेऊन आरोग्यविषयक वाङ्मय बऱ्याच प्रमाणांत प्रसिद्ध केलें. 'बोर्ड ऑफ फिजीकल एज्युकेशन' या संस्थेचा असा विश्वास आहे कीं, "**सुदृढ शरीर हें राष्ट्राच्या, इतकेंच नव्हे तर मानववंशाच्या, सातत्याच्या दृष्टीनें अत्यंत आवश्यक आहे.** शारीरिक शिक्षणा-पासून पूर्ण फायदे होण्यास निरोगी व आल्हाद-कारक वातावरण, योग्य आहार, आरोग्यकारक संवयी, काळजीपूर्वक संगोपन व सुसंस्कृत घरचें वळण, या गोष्टींची आवश्यकता आहे." शारीरिक शिक्षण हें शैक्षणिक असून फक्त शरिराचाच विकास करण्याचें साधन नसून यामुळें शीलवर्धनासहि मदत होऊं शकते. म्हणून शारीरिक शिक्षणासंबंधीं विधायक कार्यें करण्यास तें नेहमीं तत्पर असतें. **या संस्थेचे अध्यक्ष लॉर्ड ॲबरडेरी यांनींच खुद्द सुप्रसिद्ध कीप फिटची चळवळ सुरू केली.** याशिवाय या संस्थेनें शारीरिक शिक्षण व स्वास्थ्यविषयक उद्बोधक असें वाङ्मयहि प्रसिद्ध केलें. 'हेल्थ ऑफ स्कूल चाईल्ड' हा वार्षिक वैद्यकीय अहवाल तेथील मुलांमुलींच्या आरोग्यविषयक परिस्थितीची चांगली कल्पना आणून देतो. इ. स. १९३५ नंतरच्या इंग्लंडमधील शारीरिक शिक्षणविषयक योजना तर विशेष उल्लेखनीय आहेत. त्या सालीं सर हिल्टन यंग या आरोग्य-मंत्र्याच्या सूचनेवरून ब्रिटिश मेडिकल कौन्सिलनें शारीरिक शिक्षणाचा वैद्यकीय दृष्टीनें विचार करून राष्ट्रीय आरोग्य वाढविण्याच्या दृष्टीनें काय करतां येईल यासंबंधीं एक शारीरिक शिक्षणसमिती नेमून तिच्याकरवीं योजना मागविल्या. या समितींत नामांकित वैद्य, आरोग्यशास्त्रज्ञ व शारीरिक शिक्षणतज्ज्ञ, यांचा समावेश केला गेला होता. या समितीनें निर-निराळ्या विभागाकरितां पोटसमित्या नेमल्या. त्यांनीं प्रचलित परिस्थितीचा सूक्ष्म अभ्यास

करून परिस्थिति सुधारण्याचे दृष्टीनें विधायक सूचना केल्या. त्या Report of the Physical Edu. Committee (British Medical Association, London) या ६० पानीं पुस्तकांत सांपडतात. शाळाकॉलेजांतील मुलामुलींचें, तसेंच जे विद्यार्थी नाहींत अशांचें, शारीरिक शिक्षण, शिक्षक तयार करण्याच्या योजना, शारीरिक शिक्षणाची वैद्यकीय पहाणी वगैरे संबंधींच्या शिफारसी महत्वाच्या आहेत.

इ. स. १९३७ च्या जानेवारींत सरकारनें बादशहाच्या हुकुमावरून आपल्या शारीरिक शिक्षणविषयक योजना पार्लमेन्टपुढें ठेवल्या. (Physical Training and Recreation Memorandum H. M. S. Offices, Price 2 d.). त्यांत प्रचलित परिस्थितीचा सर्वसाधारण आढावा घेतलेला असून विद्यार्थी नसलेल्या लोकांत शारीरिक शिक्षणाचा प्रसार कसा होऊं शकेल यासंबंधीं महत्वाचे विचार प्रदर्शित केले गेले आहेत. शारीरिक शिक्षणकार्य करणाऱ्या अनेक संस्थांच्या कामाचा गौरवपर उल्लेख त्यांत असून त्यांनाच सरकारनें आणखी मदत देऊन त्यांच्या कार्यक्षेत्राची व्याप्ति वाढवावी असें त्यांत प्रतिपादन केलें गेलें. शारीरिक शिक्षण सार्वत्रिक करतांना सक्ती करण्याचें धोरण ठेवणें सरकारास पसंत नसून लोकांमध्यें या विषयाविषयीं आवड निर्माण करणें व शारीरिक लायकी व्यक्तीच्या व राष्ट्राच्या दृष्टीनें किती महत्वाची बाब आहे या गोष्टी त्यांच्या मनावर ठसवून त्याप्रमाणें ते स्वतः होऊन आपण शारीरिक शिक्षणविषयक कार्यक्रमांत भाग घेतील अशी त्यांच्या मनाची तयारी करणें ही गोष्टच उपयुक्त ठरेल, असें सरकारनें आपलें मत प्रदर्शित केलें. शारीरिक शिक्षणाच्या निश्चित योजना करण्यापूर्वी सरकारला या विषयासंबंधीं प्रचलीत परिस्थितीची पूर्ण कल्पना आणून देण्याकरितां व यासंबंधीं सर्व बाबतींत सल्ला देण्याकरितां इंग्लंड व वेल्स यांकरितां एक व स्कॉटलंडकरितां एक अशा दोन 'नॅशनल ॲड्व्हायसरी कमिटीज्', तसेंच 'लोकल ॲड्व्हायसरी कमिटीज्', 'दोन ग्रॅन्ट्स् कमिटीज' नियुक्त करणें आवश्यक आहे असें त्यांनीं जाहीर केलें. या विषयाचे शिक्षक तयार करण्याकरितां असलेल्या संस्थांशिवाय एक मध्यवर्ति नॅशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल ट्रेनिंग स्थापन करावें असाहि सरकारचा मानस त्यांनीं जाहीर केला. इ. स. १९३७ जुलै महिन्यांत Physical Training and Recreation यांसंबंधीं एक कायदा पसार करण्यांत आला. ह्या कायद्याप्रमाणें 'नॅशनल ॲडव्हायसरी कौन्सिल' व 'ग्रॅन्टस् कमिटी' स्थापन करण्यांत आल्या. त्या दोन्ही संस्थांचें कार्य जवळजवळ एकत्रित चाललें असून त्या दोघींना "नॅशनल फिटनेस कौन्सिल" असें नांव आहे. इंग्लंडांतील शारीरिक शिक्षणाची व्यवस्था व कारभार हल्लीं खालील प्रकारें आहे.

प्रधानमंडळ.

- शिक्षणमंत्री
  - बोर्ड ऑफ एज्युकेशन
    - शारीरिक शिक्षण व रिक्रीएशन (नॅशनल फिटनेस कौन्सिल)
      - नॅशनल ॲडव्हायसरी कमिटी
        - लोकल ॲडव्हायसरी कमिटीज्
      - ग्रॅन्टस् कमिटी
    - आरोग्य विभाग चीफ मेडिकल ऑफिसर
- आरोग्यमंत्री

हल्लीं नॅशनल फिटनेस कौन्सिल ही सरकारला शारीरिक शिक्षण व क्रीडा (रिक्रिएशन) या विषयांसंबंधीं सर्व बाबतींत सल्ला देत असते व प्रत्यक्ष कार्यास चालना देत असते. देशांत शारीरिक शिक्षणासंबंधीं अनुकूल वातावरण निर्माण करण्याचें कार्य स्थानिक ॲडव्हायसरी कमिटीज् करीत असतात. शारीरिक शिक्षणाचें प्रत्यक्ष कार्य शाळांतून व इतर शिक्षणसंस्थांतून चालत असतेंच, पण त्याचा सार्वत्रिक प्रचार करणाऱ्या अनेक खासगी स्वरुपाच्या मोठमोठ्या संस्था आहेत व त्या मध्यवर्ती संस्थेशीं संलग्न झालेल्या आहेत. त्यांना मदत करण्याचें कार्य 'ग्रॅन्टस् कमिटीज्' तर्फे व 'ॲडव्हायसरी कमिटीज्' तर्फे होत असतें. अशा संस्थांत खालील संस्था मुख्य आहेत. (१) दी सेंट्रल कौन्सिल ऑफ रिक्रीएटीव्ह फिजीकल ट्रेनिंग, (२) दी लिंग फिजीकल एज्युकेशन ॲसोसिएशन (स्त्रियांचें), (३) दी नॅशनल प्लेइंग फील्ड्स ॲसोसिएशन, (४) नॅशनल ॲसोसिएशन ऑफ दी ऑर्गनायझर्स ऑफ फिजीकल एज्युकेशन (पुरुषांची), (५) बॉईज् ब्रिगेड, बॉय स्काउटस् व गर्ल गाईडस् ॲसोसिएशन, वाय्. एम्. सी. ए., वाय्. डब्ल्यू. सी. ए. इत्यादि.

नॅशनल फिटनेस कौन्सिलनें फिजीकल ट्रेनिंग ॲन्ड रिक्रीएशन हा कायदा पास झाला त्याच महिन्यांत 'फर्स्ट स्टेप्स' या पत्रकांत आपल्या योजना प्रसिद्ध केल्या व त्याबरहुकुम इ. स. १९३९ पर्यंत झालेल्या कार्याचा आढावा घेऊन 'दी नॅशनल फिटनेस कॅम्पेन' या लहानशा पुस्तकांत तो प्रसिद्ध केला. शारीरिक शिक्षणाविषयीं लोकमत अनुकूल करण्याकरितां व्याख्यानें, पत्रकें, सिनेमा, प्रात्यक्षिकें, जाहिराती, लेख, चर्चा वगैरे ज्या गोष्टी केल्या त्यांची त्यांत माहिती आहे. इंग्लंड व वेल्समधील लोकांची वयोवार शिरगणती करून किती लोकांचा शारीरिक शिक्षणाचा प्रश्न आपणांस सोडवावयाचा आहे याची त्यांत माहिती दिली. शाळांतील मुलांमुलींना शारीरिक शिक्षणाची थोडी फार सोय आहे, तशीच इतर खासगी शारीरिक शिक्षण संस्थांतहि सोय आहे. परंतु देशांतील प्रत्येक व्यक्तीला शारीरिक शिक्षण कसें मिळेल हा तेथील प्रमुख प्रश्न आहे. खालील आंकड्यांवरून तिकडील परिस्थितीचा थोडाफार बोध होईल. तसेंच अशी परिस्थिति असतानांहि हा प्रश्न अद्यापि निम्म्यानें देखील सुटला नाहीं याचीहि जाणीव राहील.

(आंकडे १९३६ मधील आहेत.)

लोकल एज्युकेशन अथॉरीटीज् यांचे शारीरिक शिक्षण वर्गांत २½ लाख सभासद

विमेन्स् लीग ऑफ हेल्थ ॲन्ड ब्यूटी ६० हजार सभासद

ॲमॅच्युर जिम्नास्टिक्स् ॲसोसिएशन ७ हजार ,,

फुटबॉल ॲसोसिएशन (संलग्न संस्था) ४३ हजार (संस्था)

रग्बी फुटबॉल युनिअन (संलग्न संस्था) १ हजार (संस्था)

ऑल इंग्लंड विमेन नेटबॉल ॲसोसिएशन १ लक्ष, ६० हजार व्यक्ति स.

हॉकी क्लबस् (⅓ स्त्रियांकरितां आहेत) ३ हजार संस्था

क्लब क्रिकेट कॉन्फरन्स ५० हजार खेळाडू

ॲमॅच्युर स्विमिंग ॲसोसिएशन १० लाख पोहणारे

ॲमॅच्युर ॲथ्लेटिक ॲसोसिएशन ३ लाख खेळाडू

यूथ्स होस्टेल ॲसोसिएशन ८० हजार सभासद

सायक्लिस्टस् युनियन व सायक्लिस्टस् टूरींग क्लब १ लाख सभासद

टेनिस, बॅडमिंटन, बास्केटबॉल, गोल्फ, कुस्ती व बॉक्सिंग करणारे यांबद्दलची निश्चित माहिती नाहीं. क्रीडांगणें, ॲथ्लेटिक ट्रॅक्स, स्विमिंग पूलस् वगैरेंची संख्या अपूरी आहे. या काळांत मदतीकरितां ६६ लक्ष पौंड खर्चाच्या ११७६ योजना ग्रॅन्टस कमिटीपुढें आल्या व त्यांपैकीं १२ लक्ष पौंडांच्या ६०३ योजनांना मान्यता दिली गेली. त्यांतून निरनिराळ्या खेळांचीं क्रीडांगणें, वगैरे तयार केलीं गेलीं. शिक्षक तयार करण्यासंबंधीं योजनाहि त्यांत असून पुढील योजनांसंबंधींहि त्यांत थोडेसें दिग्दर्शन केलें आहे.

जर्मनीशीं लढाई पुकारल्यानंतर व आतांसुद्धां शारीरिक शिक्षणाचा प्रश्न मागें पडला नाहीं. ज्यायोगें सर्व व्यक्ति शारीरिक दृष्ट्या सुंदर राहून संकटकालीं देशास मदत करूं शकतील अशा प्रकारच्या अनेक योजना या कालांत अमलांत आणल्या गेल्या आहेत. आज इंग्लंडांतील प्रत्येक व्यक्ति कोणत्या ना कोणत्या तरी मार्गानें युद्धास मदत करीत आहेच. पार्लमेंटमध्येंहि 'शारीरिक शिक्षण व आरोग्य' हा विषय चर्चिला जातो. १९४२ च्या जुलै महिन्यांतील तेथील आरोग्यविषयक वादविवाद बराच उद्बोधक आहे. 'आज लढाई सुरूं होऊन हजार दिवस झाले असतांनाहि राष्ट्राची आरोग्यविषयक स्थिति सुधारत चालली आहे' हा आरोग्यमंत्र्यांनीं दिलेल्या निर्वाळा फार महत्वाचा व आत्मविश्वासनिदर्शक असा वाटतो. 'हल्लींचीं लहान मुलेंच भावी नागरिक होत. एतदर्थ त्यांच्या आरोग्यविषयक गरजांकडे, विशेषतः आहाराकडे व रोगप्रतिबंधक इलाजांकडे जास्त लक्ष दिलें गेलें पाहिजे', व 'या बाबतींत आरोग्यखातें, शिक्षणखातें व अन्नखातें यांचें वाढत्या प्रमाणावर सहकार्य पाहिजे', 'तसेंच १४–१८ वर्षांच्या मुलांवर उद्योगधंद्यांमुळें पडत असलेल्या ताणामुळें, त्यांच्याकरितांहि आरोग्यविषयक योजना केल्या गेल्या पाहिजेत' वगैरे गोष्टी सूचविण्यांत आल्या.

अशा रीतीनें सध्यांच्या आणीबाणीच्या प्रसंगीं इंग्लंड शारीरिक शिक्षणाचा प्रश्न सोडवीत आहे. शाळा–कॉलेजीस, खासगी

संस्था, औद्योगिक संस्था शारीरिक शिक्षण सार्वत्रिक करण्याचा प्रयत्न करीत आहेत. यांशिवाय 'यूथ सर्व्हिस कोर', 'सिव्हिल डिफेन्स व्हालंटियर्स', ए. आर. पी., शारीरिक शिक्षणाचे खास वर्ग वगैरे अनेक कार्यक्रम आंखले गेले आहेत. 'टाईम्स एज्युकेशनल सप्लीमेंट', 'वर्तमानपत्रें', 'मासिकें', वगैरे या विषयाला विशेष चालना देत असतात. शारीरिक शिक्षण हा शांततेच्या कालांतील व फुरसतीच्या वेळेचाच विषय नसून युद्धकालांत तर त्यास विशेष राष्ट्रीय महत्व आहे याची तेथें जाणीव दिसून येतें.

(५) फ्रान्स

फ्रान्स देशानें नवीन व्यायामपद्धतीचा शोध लावला नाहीं, पण युरोपांतील प्रत्येक पद्धतीच्या तात्विक व प्रात्यक्षिक स्वरुपाचा अंगिकार करण्यांत त्यानें नेहमींच तयारी दर्शविली. कर्नल ॲमॉरस (स्पॅनिश) व फोकिऑन क्लियास (स्विस्) यांनीं एकोणिसाव्या शतकांत फ्रान्समध्यें बरेंच कार्य केलें. इ. स. १८३१ मध्यें सरकारनें ॲमॉरस यांस फ्रान्समधील 'नॅशनल डायरेक्टर ऑफ जिम्नास्टिक्स' म्हणून नेमिलें. ग्रेनीलमध्यें जिमनॅस्टिक्सचें शिक्षण देणारी संस्था त्यानें काढिली (१८४२) व १८३८ सालीं पद्धतशीर शारीरिक शिक्षणाची माहिती देणारें एक पुस्तकहि लिहिलें. निरनिराळ्या शारीरिक हालचाली, मार्चिंग, उड्या मारणें, तोलाचीं कामें, साधनसहित व्यायाम, ट्रॅपीझ, दोरावर चढणें, कुस्ती, व्हॉल्टिंग वगैरे प्रकारांचा समावेश त्यांत होता. क्लीयास हा १८४४ मध्यें पॅरिसमधील शाळांचा व्यायामाधिकारी झाला. या दोघांचे प्रयत्नांस म्हणावें तसें यश आलें नाहीं. याला कारण म्हणजे नेपोलियनच्या वेळच्या लढाईचें वातावरण व अस्थिर जीवन! शांतता व विश्रांति यांखेरीज लोकांना कशांतच स्वारस्य वाटत नव्हतें. पण १८७० त रशियानें केलेल्या पराभवामुळें लोकांचे डोळे उघडले. शारीरिक शिक्षणाच्या नवीन योजना होऊं लागल्या. शाळांत शारीरिक शिक्षण सक्तीचें करणारे कायदे पास करण्यांत आले. 'नॅशनल युनियन ऑफ जिमनॅस्टिक सोसायटीज' ही संस्था १८७३ त स्थापन झाली. त्यांची संख्या १८९० चे सुमारास जवळ जवळ १००० झाली, परंतु जर्मनी व स्वीडन यांचे मानानें जिमनॅस्टिकचे बाबतींत, फ्रान्स फारच मागासलेला होता. मैदानी खेळांत त्याला इंग्लंडबरोबर हार खावी लागली. ही स्थिति नष्ट होऊन फ्रेंच राष्ट्राला नवजीवन देण्याचें कार्य करण्यास बॅरन कुर्बीटन् यांस स्फूर्ति झाली. यानें दीर्घ प्रयत्न करून प्राचीन ऑलिम्पिक् खेळांचें पुनरुज्जीवन केलें. इ. स. १८९६ त ॲथेन्स् येथें भरलेल्या पहिल्या ऑलिम्पिक खेळांत फ्रान्सचा अनुक्रमांक अगदींच खालीं लागल्यानें शारीरिक शिक्षणाकडे लोकांचें विशेष लक्ष जाऊं लागलें. स्वीडिश पद्धतीचा प्रचार लष्करांत अगोदरच झाला होता. डॉ. टिसी यांना या बाबतींत बरेंच श्रेय आहे. इ. स. १९०० पासून पद्धतशीर शिक्षणास शाळांतून सुरुवात झाली. 'न्हिम्स' येथें शिक्षक तयार करणारी संस्था स्थापन झाली. येथें जिमनॅस्टिक्स प्रमाणें ॲथलेटिक्स व सांघिक खेळांची उत्कृष्ट सोय केली गेली. गतमहायुद्धानंतर या संस्थेची

पुनर्रचना करण्यांत आली. इ.स.१९२०,१९३० व १९३४ या सालीं शारीरिक शिक्षणविषयक विधायक कार्यास मोठ्या प्रमाणावर सुरवात झाली. इ. स. १९३४ त फ्रेंच रिपब्लिकचे प्रेसिडेन्ट मि. लेब्रन व पब्लिक हेल्थ ॲन्ड फिजिकल एज्युकेशनचे प्रधान मि.लुई मारिन यांच्या सहीनें एक हुकुमनामा (डिक्री) पास होऊन 'सुप्रीम कौन्सिल ऑफ फिजिकल एज्युकेशन' या संस्थेची स्थापना झाली. या कौन्सिलांत (१) शाळांतील शारीरिक शिक्षण, (२) कॅम्पिंग् व स्काऊटिंग, (३) स्पोर्टस् व कॉन्टेस्टस् व (४) प्रिपरेशन ऑफ मिलिटरी सर्व्हिस, या चार कमिट्या आहेत. यांच्यामार्फत फ्रेंच राष्ट्रांतील लोकांच्या शारीरिक शिक्षणाचे प्रश्न सोडविले जातात. हल्लीं शारीरिक शिक्षण शाळांतून सक्तीचें आहे. 'रोग्लमेंट जनरल द एज्युकेशन फिजिक' या पुस्तकानुसार शिक्षण दिलें जातें. वयाचे ६–१६ वर्षांपर्यंत मुलांची निरनिराळे व्यायाम व खेळ यांचे योगानें उत्तम शारीरिक तयारी केली जाते व वयाच्या १६ वे वर्षापासून लष्करी शिक्षणास सुरवात होते. शारीरिक शिक्षणाचे बाबतींत वैद्यकीय ज्ञानाचा पुरेपूर उपयोग केला जातो. 'स्पोर्टस् फिजिशियन्स्' तयार करणाऱ्या मेडिकल 'इन्स्टिटयूटस फॉर एक्सरसाइजेस' या संस्था अनेक विश्वविद्यालयांनीं काढिल्या आहेत. 'जाईन व्हिले' येथील 'मिलिटरी ट्रेनिंग स्कूल' शारीरिक शिक्षणांवर नेहमींच भर देत आलें आहे. इ.स. १९३३ पासून पॅरिस विश्वविद्यालयाला 'ॲथलेटिक् ट्रेनर्स' ची एक संस्था जोडली आहे. अशा रीतीनें फ्रान्समध्यें शारीरिक शिक्षणास योग्य तें महत्व देण्याचे प्रयत्न झाले. योग्य प्रकारचें शारीरिक

व लष्करी शिक्षण घेऊन तयार झालेल्या फ्रेंच सैनिक व आरमारी दलांच्या सामर्थ्यावर फ्रान्स चालू महायुद्धांत उत्तम टिकाव धरूं शकेल अशी आशा होती. पण जर्मनीच्या अभिनव युद्धपद्धतीमुळें व फ्रान्समधील आपसांतील दुहीमुळें त्यांना जर्मनीशीं नमतें घ्यावें लागलें. फ्रेंच राष्ट्राच्या उज्ज्वल लष्करी परंपरेच्या विरुद्ध ही गोष्ट झाली.

शारीरिक शिक्षणाचे बाबतींत फ्रान्सनें एक नवीन कार्यपद्धतीस जन्म दिला. जार्ज डेमिनी या शास्त्रज्ञानें शारीरशास्त्राचा सखोल अभ्यास व हालचालींचें सूक्ष्म निरीक्षण करून कांहीं तत्वें प्रतिपादन केलीं. स्वीडिश पद्धती निरनिराळ्या शारीरिक स्थितींवर स्थिर होऊन राहिल्यानें, तसेंच सरळ रेषांत होणाऱ्या शारीरिक हालचालींमुळें, मज्जासंस्थांवर (nervous system) विशेष ताण पडतो व रक्ताभिसरणावरहि योग्य परिणाम होत नाहीं. म्हणून स्नायूंच्या आकुंचन व प्रसरण शक्तींस पूर्ण वाव देणाऱ्या व त्यांना चपल बनविणाऱ्या अशा, शरिराच्या निरनिराळ्या भागांच्या स्वतंत्र, अनिर्बंध (asymmetrical), पण वर्तुळाकार, नागमोडी, वक्ररेषेच्या हालचालींयुक्त असे व्यायामप्रकार व ते करण्याची पद्धति त्यानें शोधून काढली. हे व्यायामप्रकार करण्यास तितके सोपे नाहींत. त्यांत मज्जासंस्था व स्नायूसंस्था यांच्यांत अतिशय सहकार्य (co-ordination) असावें लागतें. डेमिनीप्रमाणें फ्रँकॉइस् डेलसार्ट या अभिनवकुशल नटानें मनांतील भावना (emotions) योग्य रीतीनें दर्शविण्यास लागणाऱ्या कांहीं शारीरिक हालचाली शोधून काढल्या. यांत

हातांचीं बोटें, हातपाय यांच्या हालचाली, तसेंच चेहऱ्यावरील आविर्भाव, वगैरेंचा समावेश होतो शारीरिक हालचालींचा मानसिक भावना व व्यक्तित्व प्रगट करण्याचे दृष्टीनें उपयोग आहे. डेलसार्टच्या कल्पनांचा व पद्धतीचा अमेरिकेंत, विशेषतः तेथील स्त्रियांमध्यें विशेष प्रसार झाला.

डेमिनी व डेलसार्ट यांनीं शारीरिक हालचालींत व व्यायामांत तालबद्धतेस (Rhythm in exercise) अशा रीतीनें वाव दिला. ह्या तालबद्धतेच्या मूलतत्वांवर एमिल जॅक्स डालक्रूस् (Dalcroze) या संगीततज्ज्ञानें 'यूरिद्‌मिक् जिमनॅस्टिक्स्' (Eurhythmic Gymnastics) ची पद्धति शोधून काढली. याचें गायनाचें शिक्षण व्हिएन्ना व पॅरिस येथें झालें, पण त्यानें आपलें कार्य जर्मनी व स्वित्सरलंड येथें मुख्यतः केलें. या हालचाली करण्यास शारीरिक कौशल्य फारच लागतें व तालाचें ज्ञान उत्कृष्ट असावें लागतें. वाद्य (music) वगैरे बाह्य साधनांनीं ताल देण्यापेक्षां हालचालींनींच संगिताच्या भावनांस वाव द्यावयाचा असतो व संगीत निर्माण करावयाचें असतें. हालचाली हातांच्या, पायांच्या, डोक्याच्या व धडाच्या तालांत पण asymmetical असतात. (उ. पाय व एक हात). या करीत असतांनाच व्यक्तित्व प्रगट होऊं शकतें. इतर व्यायामप्रकार करतांना ठराविक ताल, वेग वगैरे गोष्टी असतात. या प्रकारांत हालचालींप्रमाणें त्यांत बदल होतो. शारीरिक शिक्षणाच्या कार्यक्रमांतील तालबद्धतेच्या व्यायामप्रकारांत त्यांना विशेष स्थान आहे.

(६) झेकोस्लोव्हाकिया

गतमहायुद्धानंतर बनलेलें अनेक वंशांतील लोकांच्या दीड कोट वस्तीचें हें एक राष्ट्र आहे. यांत बोहेमियाखेरीज मोराव्हिया, लोअर स्लोव्हाकिया, जर्मनी व ऑस्ट्रियांतील कांहीं प्रदेश यांचा समावेश होतो. प्रथमपासूनच भिन्न–भिन्न लोकांचें बनलेलें हें कडबोळें; एकजीवी राष्ट्र होऊन कायम टिकेल किंवा नाहीं ही शंका होती व ती खरी ठरली. जर्मनीनें दमदाटी देतांच आपसांतील दुही व फंदफितुरी यांनीं हें राष्ट्र लयास गेलें. महायुद्ध संपल्यानंतर याचा पुनरुद्धार कोणत्या स्वरुपांत होतो तें पहावें !

पण या राष्ट्रांतील, विशेषतः बोहेमियांतील, शारीरिक शिक्षणाच्या परंपरा उज्ज्वल आहेत. राष्ट्रीय स्वातंत्र्य मिळवून तें टिकविण्याचें दृष्टीनें गेल्या शतकांत सुरू झालेला शारीरिक शिक्षणविषयक प्रयोग स्पृहणीय आहे. इ. स. १८६२ चे सुमारास डॉ. मिरास्लाव्ह टायर्स यांनीं 'नॅशनल जिमनॅस्टिक्स सोसायटीची'– प्रसिद्ध 'सोकोल' या खासगी चळवळीची– संस्थापना केली (सोकोल–फॉकन्–बहिरीससाणा हें त्यांचें निशाण होतें. पौराणिक कथानकांत बहिरीससाणा कांटकपणा व निर्भयता यांचें द्योतक असें म्हणून). यांत जर्मनपद्धतीचाच, तसेंच थोड्याफार प्रमाणांत स्वीडिशपद्धतीचाहि पुरस्कार केला गेला होता. पण मुख्य ध्येय राष्ट्रोद्धार हें होय. हजारों तरुण व तरुणींनीं एकत्र येऊन, निरनिराळे व्यायामप्रकार एकसमयावच्छेदेंकरून, राष्ट्रैक्य साधण्याचा प्रयत्न करणें हें महत्वाचें कार्य होतें. ही चळवळ

निव्वळ राष्ट्राचा शारीरिक विकास साधणें एवढ्याचकरितां नव्हती, तर सामुदायिक पद्धतीनें व्यायाम करून शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक व राष्ट्रीय विकास साधण्याकरितां होती. दर सहा वर्षांनीं साजरा होणाऱ्या वार्षिक उत्सवांत लोक हजारोंनीं भाग घेत असत. यांच्या कार्यक्रमांत शारीरिक व्यायाम, कुस्ती, ॲथलेटिक्स, लोकनृत्यें, गेम्स् यांचा समावेश होत असे. इ. स. १९१२ सालीं प्राग (Prague) येथील उत्सवांतील प्रात्यक्षिकांत वीस हजार सोकोल तरुण स्त्रीपुरुषांनीं भाग घेतला होता.

प्रत्येक झेक (Czech) मुलामुलींची, आपण 'सोकोल' संस्थेचे सभासद व्हावें अशी महत्वाकांक्षा असते व अठरावें वर्षी ते सभासद होण्यास पात्र होतात. बहिरीससाण्याप्रमाणें कांटक व निर्भयवृत्तीचें होणें हें त्यांचें ध्येय असतें. त्या पक्ष्याचें एक पीस (बॅज) चिन्ह म्हणून ते लावितात.

'सोकोल' यांस सरकारी मदत असून तरुणांची लष्करी पूर्ण तयारी त्यांनीं करावयाची असते. 'सोकोल' चळवळीची लोकप्रियता खालील आंकड्यांवरून दिसून येते. इ. स. १८८४ त १७६ संस्थांचे १८००० सभासद, तर इ. स. १९३३ त ३१७६ संस्थांचे ७,२३००० सभासद, या संस्थेंत होते.

सोकोल चळवळ जुगोस्लाव्हिया, पोलंड, बल्गेरिया, वगैरे स्लाव्ह राष्ट्रांत पसरली आहे. सोकोल चळवळीसंबंधीं अमरावतीचे स्काऊट ऑर्गनायझर श्री. मु. ना. कागलकर यांनीं मागें किर्लोस्कर मासिकांत एक मोठा उद्बोधक लेख लिहिला होता.

या देशांत शिक्षण संस्थांतील शारीरिक शिक्षणांस सुरवात कॉलेजें व युनिव्हर्सिटी यांत प्रथम झाली. या संस्थांत शारीरिक शिक्षण सक्तीचें नव्हतें. तथापि व्हॉलीबॉल, बास्केटबॉल, प्लेग्राऊंडबॉल, हॅन्डबॉल, फुटबॉल, ॲथलेटिक्स्, स्पोर्टस्, बॉक्सिंग, वगैरे खेळ खेळण्याची सोय होती. यांपैकीं कांहीं खेळांचे या संस्थांतून सामने पण होत असत. वाय्. एम्. सी. ए. ची एक शाखा इ. स. १९२२ मध्यें तेथें स्थापन झाली व मि. एल. डब्ल्यू. राईस यांच्या नेतृत्वाखालीं तिनें या बाबतींत बरेंच कार्य केलें. हळूंहळूं दुय्यम शाळांतूनहि शारीरिक शिक्षणाचा प्रसार होऊं लागला. प्रो. माजदा व डॉ. स्मॉटलॉक्स यांनीं या विषयाला फार उत्तेजन दिलें. आतां शारीरिक शिक्षण सक्तीचें असून त्यासंबंधींच्या सर्व सोयी करणारा कायदा पास झाला आहे. सध्या मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थच्या ताब्यांत शारीरिक शिक्षण खातें आहे.

(७) रशिया

एकोणीसावे शतकांत व विसावे शतकाचे प्रारंभीं जगांतील सुधारलेलीं राष्ट्रें निरनिराळ्या राष्ट्रीय योजना आंखून प्रगतीचा मार्ग आक्रमित असतां, रशिया झारशाहीच्या जुलमी अमलाखालीं पिचला जात होता. अशा परिस्थितींत शारीरिक शिक्षणासारख्या अत्यंत उपयुक्त पण पोरकट समजल्या जाणाऱ्या विषयाची काय स्थिति असेल याची कल्पनाच करावी. देशांतील शेतकरी व कामकरी वर्ग भरपूर काम करूनहि जिवंत राहाण्याला देखील मोताद झाला होता, मग शरीरबलसंवर्धन व करमणूक यांना लागणारी साधनसामुग्री

कोठून आणावयाची? श्रीमंत व ऐतखाऊ, तसेंच भांडवलवाल्या वर्गाला आपल्या चैनीच्या व द्रव्यसंपादनाच्या ध्येयापुढें खेळ व व्यायामासारख्या खेडवळ विषयांकडे लक्ष देऊन द्रव्याचा अपव्यय करण्यास फुरसत कोठली? पण ही स्थिति रशियन राज्य क्रान्तीनंतर पालटली. ती इतकी कीं रशियांतील शारीरिक शिक्षणाच्या सार्वत्रिक प्रसाराची सर इतर देशास क्वचित येईल. "आज तुम्ही सोव्हीएट शाळांत जा, गिरण्यांत जा, खेडोपाडीं जा, शेतांवर जा, सैबेरियांत जा, तुर्कस्थानांत जा, सोव्हिएट युनिअनमध्यें कोठेंहि जा. तुम्हांला शारीरिक शिक्षणाविषयीं लोकांचा सारखाच-प्रचंड-उत्साह दिसून येईल". (रशियाज् नॅशनल फिटनेस, सन्डे क्रॉनिकल, जुलै ३०,१९३९, ले. डी. जी. तेंडूलकर). आज रशियांत शारीरिक शिक्षण सामाजिक जीवनाचें एक आवश्यक अंग होऊन बसलें आहे. आज रशियांतील क्रीडांगणें व क्रीडा केंद्रें व्यायामोत्सुक अशा हजारों तरुण व प्रौढ स्त्रीपुरुषांनीं गजबजलेलीं दिसून येतील. खालील आंकडे या बाबतींत स्पष्ट व बोलके असे आहेत.

इ. स. १९२९ मध्यें निरनिराळ्या क्रीडा संस्थांचे ७,५९००० स्त्रीपुरुष सभासद होते. दहा वर्षांत त्यांची संख्या एक कोटपर्यंत गेली आहे. **शारीरिक शिक्षणावर रशियन सरकार इ. स. १९२९ मध्यें १ कोट ६ लक्ष रुबल्स** (१ रुबल्स=२ शि. १½ पे.) खर्च करीत असे. इ.स. १९३७ मध्यें ती रक्कम ५० कोटींवर गेली. खेड्यापाड्यांत तर शारीरिक शिक्षण सार्वत्रिक झालें. सामायिक शेती करणारे २० लक्ष शेतकरी यांत भाग घेतात. सामायिक शेतांवर आतां ॲथलेटिक फील्ड, पोहण्याचे तलाव, स्टेडीयम यांची वाढत्या प्रमाणावर बांधणी होत आहे. हल्लीं रशियांत ६० मोठे स्टेडियम्स, ३५० लहान स्टेडियम्स, ६५०० ॲथलेटिक फील्डस, २५०० स्की स्टेशन्स, ३९० पोहण्याचे तलाव, २५०० शूटिंग रेंजेस, २० मोटार सायकल एरीनाज, १०० सायकल ट्रॅक्स, वगैरे क्रीडांगणें सांपडतील. मॉस्कोचे जवळ हल्लीं एक मोठा स्टेडियम बांधण्याचें काम चालू असून तेथील क्रीडाभूमीवर एक लक्ष पांच हजार प्रेक्षक बसूं शकतील इतकी सोय करण्यांत येत आहे. सर्व खेळांची व व्यायाम प्रकारांची तेथें सोय केली जात असून तेथें एक मोठें क्रीडानगरच तयार होत आहे. शहरोंशहरीं 'पार्कस् ऑफ कल्चर ॲन्ड रेस्ट' या संस्था काढल्या गेल्या असून तेथें सर्व प्रकारच्या खेळांच्या, करमणुकींच्या व शिक्षणाच्या सोयी केल्या गेल्या आहेत.

व्यायाम व क्रीडाशिक्षक तयार करणाऱ्या चार मोठ्या संस्था मॉस्को, लेनिनग्राड, खारकोव्ह व बाकू येथें असून इ. स. १९३६ मध्यें ४००० लोक तेथें शिक्षण घेत होते. यांशिवाय इतर विभागांत लहान लहान अशा २४ ट्रेनिंग-शाळा असून त्यांतहि ४००० लोक तयार होत असतात. यांतील अभ्यासक्रम अनुक्रमें ५ व २ वर्षांचा असतो. आतांपर्यंत २०००० शिक्षक शिक्षण घेऊन बाहेर पडले आहेत व दरसाल त्यांची संख्या हजारोंनीं वाढत आहे. क्रीडासामुग्री व साधनें तयार करणारे छोटेमोठे कारखानेहि निर्माण झाले आहेत. रशियांत आज सर्व प्रकारचे खेळ व व्यायामप्रकार प्रचलित आहेत. रशियन लोकांचे विशेष आवडते खेळ

म्हणजे फुटबॉल, व्हॉलीबॉल व ॲथलेटिक्स– यांशिवाय मोटारसायक्लिंग, पॅरॅशूट व ग्लाइडिंग, फ्लाईंग, स्कीईंग, स्केटिंग, टोबॅगनिंग, रोईंग, गिर्यारोहण, वगैरे खेळहि मोठ्या प्रमाणांत खेळले जातात. टेनिससारखा श्रीमंती खेळहि सार्वत्रिक असा झाला आहे. मॉस्कोंतील टेनिस खेळाडूंची संख्या १९२६ सालीं ३०० होती ती १९३६ सालीं १२००० झाली.

अशा रीतीनें रशियांत राज्यक्रांतीचे पूर्वींची शारीरिक शिक्षणाची असलेली निकृष्टावस्थेची स्थिति जाऊन हल्लीं तें उच्च दर्जास पोहोंचलें आहे. जीवनांतील रुक्षपणा नष्ट होऊन तें आतां आनंद व उल्हासमय झालेलें आहे. स्त्रियांच्या जीवनांत तर त्यामुळें किती क्रान्ति झाली आहे व तें किती जीवंत झालें आहे ह्याची कल्पनाच केलेली बरी.

रशियांत शारीरिक शिक्षणाचा कारभार 'ऑल युनियन कमिटी फिजिकल कल्चर अॅन्ड स्पोर्टस्' या मध्यवर्ती संस्थेच्या ताब्यांत असून तिच्या शाखा प्रांतोप्रांतीं व शहरोंशहरीं आहेत. रशियन्स आज जो जर्मनीच्या राक्षसी चढाईचा यशस्वी प्रतिकार करीत आहेत त्याचें बरेंचसें श्रेय शारीरिक शिक्षणाच्या सार्वत्रिक प्रसारास द्यावें लागेल.

(Russia's National Fitness–D.G. Tendulkar, Sunday Chronicle, July, 30, 1939 या लेखाचे आधारें).

(८) युरोपांतील इतर राष्ट्रें

वर दिलेल्या राष्ट्रांनीं शारीरिक शिक्षण व आरोग्य या बाबतींत कांहींना कांहीं तरी नवीन गोष्टी जगास दिल्या. युरोपांतील इतर राष्ट्रांनीं जरी या बाबतींत कांहीं नवीन गोष्टी दिल्या नसल्या तरी त्यांनीं शारीरिक शिक्षणाला आपापल्या राष्ट्रांतील शिक्षण-पद्धतींत योग्य तें स्थान दिलें. युरोपांत कॉन्टिनेन्टवर निरनिराळ्या कृत्रिम व्यायामपद्धति (Gymnastic systems) शोधून काढल्या गेल्या तर ग्रेट ब्रिटनमध्यें मैदानी खेळांनाच (Athletic sports and games) महत्व दिलें गेलें. आतां बहुतेक राष्ट्रांत शारीरिक शिक्षणाच्या कार्यक्रमांत या दोन्ही प्रकारांचा (Gymnastics and Athletics) समावेश केला जात आहे. कारण कोणत्याहि एका प्रकारापासून शारीरिक शिक्षणाचे शैक्षणिक फायदे पूर्णपणें मिळूं शकत नाहींत. येथील अनेक संस्थांत स्वीडनमध्यें शिक्षण घेतलेले लोक आहेत, किंवा 'मेडिकल जिमनॅस्टिक्सचें शिक्षण' खासगी रीतीनें देणारे लोकहि आहेत; तसेंच बहुतेक राष्ट्रांत स्वीडिश पद्धतीचा कोणत्या ना कोणत्या स्वरुपांत प्रचार झाला आहे. कॉन्टिनेन्टवर राष्ट्रीय व लष्करी दृष्टिच प्रामुख्यानें ठेविली गेली असल्यानें शारीरिक शिक्षणाचा उपयोग लष्करी शिक्षणाचा पाया घालण्याचे दृष्टीनें केला गेला. उदाहरणार्थ, इटली देशांत सर्वाधिकारी मुसोलिनी याला प्राचीन रोमन साम्राज्याचीं स्वप्नें पडत होतीं. इटालीस प्राचीन वैभव प्राप्त करून देण्याकरितां योजिलेल्या शिक्षणपद्धतींत शारीरिक शिक्षणास त्यानें फार महत्व दिलें. 'बालीला' (Ballila) या मुलांकरितां स्थापन केलेल्या संस्थांत लष्करी शिक्षणाचें बाळकडूच मुलांना पाजिलें जात आहे. १९३८ सालीं हिटलरसमोर ५२००० फॅसिस्ट मुलांची संपूर्ण सैनिक पद्धतींत कवाईत करून दाखविल्यावर लागलींच रोम मिलिटरी

गॅझेटमध्यें एक जाहिरनामा काढून त्यानें वयाचे ८ तें २१ वर्षांपर्यंत शारीरिक लष्करी शिक्षण सक्तीचें केलें व मुलांमध्यें सैनिक जीवनाबद्दल कुतूहल व आवड निर्माण करण्याचें प्रयत्न केले. वयाचे १८ तें ५५ वर्षांपर्यंत प्रत्येक लायक व्यक्तीस लष्करी जीवन सक्तीचें केलें गेलें. त्याचप्रमाणें शारीरिक शिक्षणाला इतर सर्व राष्ट्रांतहि शास्त्रोक्त (Scientific) स्वरूप दिलें गेलें. शारीरिक शिक्षणाच्या कार्यक्षेत्रांत व्यायाम व खेळ यांखेरीज फिजीयॉलॉजी, हायजीन, वैद्यकशास्त्र, आहारशास्त्र, सॅनिटेशन, वैद्यकीय तपासणी वगैरे विषयांचा समावेश केला गेला. निरनिराळ्या राष्ट्रांत शारीरिक शिक्षण देणाऱ्या व शिक्षक तयार करणाऱ्या संस्था स्थापन करण्यांत आल्या व तेथें या विषयांचें तात्विक व प्रात्यक्षिक शिक्षण दिलें जाण्याची सोय करण्यांत आली. अनेक ठिकाणीं या विषयांतील संशोधनकार्यासहि उत्तेजन देण्यांत आलें.

ग्रीसमध्यें शारीरिक शिक्षणाच्या प्राचीन उज्वल परंपरांची आठवण कायम होतीच. शिवाय ऑलिम्पिक गेम्सचें पुनरुज्जीवन करतांना पहिले आधुनिक ऑलिम्पिक गेम्स १८९६ सालीं अथेन्स येथेंच भरले गेले. स्वीडिश पद्धतीचा ग्रीसमध्यें मोठ्या प्रमाणावर प्रचार प्रो. कार्वेलास या शारीरिक शिक्षणाधिकाऱ्यानें केला. अथेन्स येथें एक 'जिम्नास्टिक अॅकॅडमि' स्थापून शिक्षक तयार करण्याचें कार्यहि मोठ्या प्रमाणावर केलें केलें

फिनलंड या चिमुकल्या राष्ट्रांतहि शारीरिक शिक्षणाचें कार्य मोठ्या जोरानें करण्यांत आलें. स्वीडिश पद्धतीचाहि तेथें प्रचार झाला. मिस् एली जॉर्कस्टन यांचें तेथील कार्य प्रसिद्ध आहे. फिनिश खेळाडूंनीं ऑलिम्पिक गेम्स-मध्येंहि नांव कमाविलें. पाव्हो नुर्मि या खेळाडूनें एके काळीं लांब पल्ल्याच्या शर्यतींचे अनेक उच्चांक निर्माण केले. १९४० सालीं जपाननें चीनशीं लढाई सुरू केल्यानें ऑलिम्पिक गेम्स भरण्याचा मान फिनलंडला आला होता व हेलसिंकी येथें जारीनें तयारी चालली होती. परंतु रशियानें मध्येंच फिनलंडला गिळंकृत केल्यामुळें 'खेळच' तहकूब करण्यांत आले.

बेलजियममध्येंहि स्विडिश व जर्मन पद्धतींचा, तसेंच इंग्लिश खेळांचा प्रचार झाला. 'मिलिटरी इन्स्टिटयूट फॉर फिजीकल ट्रेनिंग', 'युनिव्हर्सिटी इन्स्टिटयूट, लीज' या संस्था महत्वाचें कार्य करीत आहेत.

पोलंडमध्यें मार्शल पिल्सुडस्की यानें १९१८ सालीं स्वातंत्र्य मिळाल्यावर वॉरसॉ येथें 'सेंट्रल इन्स्टिटयूट फॉर फिजीकल एज्युकेशन' ही संस्था स्थापन केली. तिचें १९३८ ऑगष्टपासून 'जोसेफ पिल्सुडस्की अॅकॅडमी ऑफ फिजीकल एज्युकेशनमध्यें' रूपांतर झालें. या संस्थेचा, विशेषत: प्रायोगिक विभागांतील (Laboratories), अभ्यासक्रम तेथील शारीरिक शिक्षणाच्या शास्त्रोक्त स्वरुपाची पूर्ण कल्पना आणून देतो.

स्वित्सरलंड या स्वातंत्र्याभिमानी राष्ट्रांत शिक्षण व शारीरिक शिक्षणविषयक अनेक प्रयोग आतांपर्यंत झाले. युरोपांतील बहुतेक तज्ञांचें या देशांत कांहीं काळ तरी वास्तव्य राहिलें. आप-आपल्या राष्ट्रांतून राजकीय अथवा इतर कारणां-

मुळें हद्दपारी झाल्यावर आश्रय घेण्यास जागा म्हणजे स्वित्सरलंड. पेस्टेलॉझी, दालक्रूस, स्पीस, क्लियास, जर्मन टर्नर्स वगैरे लोकांनीं याच देशांत आपलें कार्य कांहींकाल तरी केलें. जिनेव्हा येथें आंतरराष्ट्रीय शारीरिक शिक्षणाचें एक कॉलेज मागें स्थापन झालें होतें व तेथील कार्यक्रमदेखील कोणत्याहि विशिष्ट पद्धतीस अनुसरून न ठेवितां सर्व प्रकारच्या व्यायामांचा व खेळांचा त्यांत समावेश केला गेला. स्वित्सरलंडमधील जिनेव्हा हें 'लीग ऑफ नेशन्सचें' प्रमुख केंद्र असल्यानें सर्व प्रकारच्या आंतरराष्ट्रीय चळवळींचें माहेरघर आहे. 'लीग ऑफ नेशन्सची' आरोग्यशाखा या बाबतींत बरेंच शैक्षणिक प्रचारकार्य करून संशोधात्मक लिखाणांना प्रसिद्धि देत असते व नवीन संशोधनास मदत करीत असते.

हॉलंड देशानें इंग्लंडप्रमाणें बऱ्याच मैदानी खेळांना जन्म दिला किंवा त्यांचें संघटन केलें. येथें बहुतेक सर्व व्यायामपद्धति प्रचलित आहेत, पण विशेष भर क्रीडाकार्यक्रमांवर आहे.

अशा रीतीनें युरोपांतील सर्व राष्ट्रांत शारीरिक शिक्षणास मानाचें स्थान आहे. प्रत्येक राष्ट्रांत व्यायामप्रकारांचे व खेळांचे वैयक्तिक व सांघिक स्वरुपांचे राष्ट्रीय सामने होत असतात. यांत एतद्देशीय ऑलिम्पिक खेळ, फुटबॉल, पोहणें, बोट रेसिंग, वगैरेंचे सामने प्रसिद्ध आहेत. शिवाय आंतरराष्ट्रीय स्वरुपाचे सामनेहि होतात. 'युरोपियन फेडरेशन ऑफ जिमनास्टिक् सोसायटीज्' ही संस्था गतमहायुद्धापर्यंत जिमनास्टिक्सचे आंतरराष्ट्रीय सामने भरवीत असे. 'इंटरनॅशनल ऑलिम्पिक असोसिएशन' ही संस्था युरोपांतीलच नव्हे, तर जगांतील राष्ट्रांकरितां ॲथलेटिक स्पोर्टस, गेम्स्, जिमनास्टिक्स, स्वीमिंग, वगैरे विषयांचे 'ऑलिम्पिक् गेम्स्' नांवाचे सामने भरवीत असते. या सामन्यांची माहिती पुढें येईल.

(९) अमेरिका

(संयुक्त संस्थानें–यूनायटेड स्टेट्स)

शिक्षणशास्त्र व शारीरिकशिक्षणशास्त्र यांची आधुनिक काळीं अमेरिकेंत झालेली प्रगति अभिनंदनीय आहे. पंधराव्या व सोळाव्या शतकांत या खंडाचा (नवीन जगाचा) शोध लागला व युरोपांतील स्पेन, इंग्लंड, फ्रान्स, हॉलंड वगैरे राष्ट्रांनीं आपआपले लोक तिकडे पाठवून आपला व्यापार वाढविण्यास व वसाहती स्थापण्यास प्रारंभ केला. या वसाहतवाल्यांना या कार्यांत तेथील रानटी लोकांशीं व व कांहीं सुधारलेल्या लोकांशींहि चांगलीच टक्कर द्यावी लागली. या रानटी लोकांस सुधारलेलें जग 'रेड इन्डियन्स' या नांवानें ओळखूं लागलें. या लोकांचें जीवन पूर्वीच्या रानटी लोकांसारखेच असून जीवनकलहार्थ कराव्या लागणाऱ्या झटापटींतच साऱ्या शिक्षणाची इतिकर्तव्यता असे.

(१) वसाहतींचा काल :—वसाहतवाल्यांना नवीन प्रदेशांत आपला जम बसविण्यास बराच कालावधि लागला. पद्धतशीर शिक्षण देणाऱ्या संस्था सतरावे शतकांत तिकडे स्थापन करण्यांत आल्या. शारीरिक शिक्षणाच्या बाबतींत पद्धतशीरपणा असा नव्हताच. डच लोकांनीं स्थापन केलेल्या वसाहतींत हॉलंड-

मधील खेळ खेळले जात, तर इंग्लिश लोकांच्या वसाहतींत इंग्लंडमधील खेळ खेळले जात. शिवाय वसाहतवाल्यांत बरेच लोक प्युरिटन पंथाचे असल्यानें खेळ व करमणुकींचे प्रकार यांसंबंधीं त्यांनीं तिटकाराच दाखविला. प्राथमिक शाळांत, तसेंच दुय्यम शिक्षण देणाऱ्या 'ग्रॅमर स्कूल्स'मध्यें शारीरिक शिक्षणास स्थान नव्हतें. बौद्धिक शिक्षणावरच विशेष भर असून लॅटिन, ग्रीक, हिब्रू, वगैरे भाषांस अभ्यासक्रमांत महत्व होतें. बौद्धिक शिक्षण घेणारांनीं खेळ खेळणें म्हणजे कमीपणा स्वीकारणें असाहि त्यावेळेस समज होता.

(२) **राष्ट्रसंवर्धनाचा काल :**—'ग्रॅमर स्कूल्सचें' रूपांतर पुढें 'ॲकॅडमीज्' या संस्थांत झालें. त्यांचें ध्येय भावी जीवनास अवश्य लागणाऱ्या गुणांचा तरुण पिढींत विकास करणें हें असल्यानें अभ्यासक्रम संकुचित अशा स्वरुपाचा नव्हता. जीवन व शिक्षण यांच्या अन्योन्य संबंधाची जाणीव या संस्थांच्या चालकांस होती असें दिसतें. त्यामुळें शारीरिक स्वास्थ्य व आरोग्य यांच्या शिक्षणास थोडेंफार महत्व त्या संस्थांत दिलें गेलें. बेंजामिन फ्रॅन्क्लिन या विद्वान गृहस्थांनीं इ. स. १७४३ मध्यें केलेल्या शिक्षणविषयक योजनांत शाळांतून 'आरोग्यकारक वातावरण असणें,' तसेंच खेळ, पोहणें, कुस्ती, मैदानी खेळ व शर्यती यांचीहि सोय असणें अवश्य आहे असें प्रतिपादन केलें. याच कालांत युरोपांतील पेस्टोलॉझी, फॉबेल, फेलेनबर्ग या शिक्षणतज्ञांच्या तत्वांचा प्रचार अमेरिकेंत होऊं लागला होता. त्यांनीं शारीरिक व्यवसाय व खेळ यांना दिलेल्या महत्वाचीहि तिकडे जाणीव होऊं लागली होती. तरीपण शारीरिक शिक्षणांत त्यामुळें पद्धतशीरपणा निर्माण झाला नाहीं. शाळा सुटल्यानंतर खेळ व मैदानी शर्यतींत मुलांनीं भाग घ्यावा यासंबंधीं मात्र उत्तेजन दिलें जात असे. डमर ग्रॅमर स्कूल (वायफील्ड), फिलिप्स इक्सटेर ॲकॅडमी (न्यू हॅम्पशायर), चॅन्सी हॉलस्कूल (बॉस्टन), वगैरे संस्थांत अशा प्रकारच्या सोयी विशेष होत्या व त्यांत पद्धतशीर जरी नाहीं तरी थोड्याबहुत प्रमाणांत शारीरिक शिक्षणाची सोय होती. अर्थात शारीरिक शिक्षणाच्या शास्त्रोक्त स्वरुपाची कल्पना, तें शिकविण्याकरितां लागणाऱ्या शिक्षकांची आवश्यकता व त्या विषयास अभ्यासक्रमांत स्थान, ह्या गोष्टी मात्र नव्हत्या. वसाहतवाल्यांनीं अमेरिकेंतील मूळच्या लोकांशींच लढाया केल्या असें नाहीं तर आपापल्या राष्ट्रांतील वसाहतींनाच व्यापारी व राजकीय वर्चस्व मिळावें म्हणून आपआपसांतदेखील लढाया केल्या. उत्तर अमेरिकेंत फ्रेंच राष्ट्राचा पाडाव होऊन इंग्लिशांचें प्राबल्य वाढलें. पुढें तेथील इंग्लिश लोकांनीं आपल्याच मायदेशांतील लोकांशीं लढून आपलें स्वातंत्र्य मिळविलें (१७७६, जॉर्ज वॉशिंग्टन याचें नेतृत्वाखालीं) व संयुक्त संस्थानें (युनायटेड स्टेटस्) हें राष्ट्र निर्माण केलें. कॅनडांत मात्र इंग्रजांचें वर्चस्व राहिलें. तरी इंग्रजांना तेथें स्वायत्ततेचें राज्य द्यावें लागलेंच! या सर्व राजकीय घालमेलींत लष्करी शिक्षणास महत्व येऊं लागलें व शारीरिक शिक्षण व लष्करी शिक्षण यांचा मेळ घालण्यासंबंधींहि प्रयत्न झालें. इतकेंच नव्हे तर शाळांत लष्करी शिक्षण सुरूं करावें असेंहि मत प्रतिपादन केलें गेलें. लष्करी शिक्षण देण्यांकरितां स्थापन झालेल्या मिलिटरी

ॲकॅडमीमध्यें शारीरिक शिक्षणास महत्व दिलें गेलें. 'वेस्ट पॉईन्ट नॅशनल मिलिटरी ॲकॅडमी' या संस्थेच्या कॅ. पार्ट्रीज या अधिकाऱ्यानें शारीरिक शिक्षण सर्व शिक्षणसंस्थांत सुरूं करण्यासंबंधीं फार खटपट केली (१८१८). तरुण वयांत आरोग्य व शरीर यांच्या शिक्षणाच्या अभावामुळें जीवनाच्या विशाल क्षेत्रांत (Grand theatre of life) टिकाव धरणें किती कठीण होतें हें ओळखून त्यानें स्वतंत्र संस्था काढल्या व त्यांत बौद्धिक व शारीरिक शिक्षणांचा मेळ घातला. याच वेळेस युरोपांतील शिक्षणशास्त्रज्ञांनीं प्रतिपादन केलेल्या शिक्षणतत्वांचा अमेरिकेंतील शिक्षणविषयक ध्येयावर व कार्यपद्धतीवर परिणाम होऊन त्यांत बरेच फेरफार झाले. तत्कालीन शारीरिक शिक्षणावर जर्मनपद्धतीचा विशेष परिणाम झाला व अमेरिकन शारीरिक शिक्षणपद्धतीचाहि पाया घातला गेला.

(३) जर्मन जिम्नास्टिक्सचा अमेरिकेंत प्रवेश व विस्तार :—राऊन्ड हिलस्कूल (मॅसच्युसेट्स, १८२३) या संस्थेच्या चालकांनीं शारीरिक व बौद्धिक शिक्षणांची आवश्यकता ओळखून ज्या पद्धतीमुळें या गुणांचा विद्यार्थ्यांत विकास होऊं शकेल अशा जर्मनींतील यॉनप्रणीत पद्धतीचा पुरस्कार केला. जर्मनींत यॉनला क्रान्तिकारक म्हणून अटक केली गेली व त्यानें स्थापन केलेल्या संस्था (टर्नव्हरायन्स) बेकायदेशीर ठरविल्या गेल्या. यामुळें यॉनच्या अनेक शिष्यांना व मित्रांना जर्मनींतून हद्दपार करण्यांत आलें. त्यांपैकीं डॉ. चार्लस् बेक व डॉ. फॉलन हे दोघे १८२४ सालीं न्यूयॉर्क येथें उतरले व डॉ. बेक याला वरील संस्थेंत कार्य करण्याची संधि देण्यांत आली. त्यानें यॉनच्या पुस्तकाचें इंग्रजींत भाषांतर करून जिम्नास्टिक्सची आवश्यकता प्रतिप्रादन केली. तेथील संस्थांत अशा रीतीनें जर्मनपद्धतीचा शिरकाव झाला. बेसबॉल, हॉकी, फुटबॉल वगैरे खेळहि त्यावेळेस त्या संस्थेंत खेळले जात. चार्लस् फॉलन यानें इ.स. १८२६ पासून हार्वर्ड युनिव्हर्सिटींत एक 'व्यायामगृह' उघडून जर्मनपद्धतीचा प्रसार केला. अमेरिकेंत कॉलेजांमध्यें सुरूं केलेलें हें पहिलेंच 'व्यायामगृह' (Gymnasium) होय. त्याच सालीं बेस्टन येथें डॉ. जॉन वॉरन या अमेरिकन प्रोफेसराच्या चळवळीमुळें पहिलें सार्वजनिक व्यायामगृह (Public gymnasium) उघडलें गेलें व डॉ. फॉलन यास तेथील प्रमुखपद देण्यांत आलें. यानंतर फ्रॅन्सिस् लीबर या तिसऱ्या जर्मन व्यायामतज्ञास तेथें पाचारण करण्यांत आलें. त्यानें तेथील पोहण्याच्या तलावाचें उद्घाटन करून तलावांत पोहणें शिकविण्यासहि सुरवात केली. अमेरिकेंतील अनेक दुय्यम शिक्षणसंस्थांनीं, तसेंच येल, ॲम्हर्स वगैरे विश्वविद्यालयांनीं क्रीडांगणें तयार केलीं, व्यायामगृहें बांधिलीं व जर्मनपद्धतीप्रमाणें कार्यास आरंभ केला. इतकें झालें तरी जर्मनपद्धतीनें अमेरिकेंत बाळसें धरलें नाहीं. त्यांतील व्यायामाचा कृत्रिमपणा व परकीयपणा अमेरिकन स्वभावविशेषास मानवला नाहीं व त्यांचें नाविन्य निघून जातांच या पद्धतीची सर्वत्र हेटाळणी होऊं लागली. परंतु शरीर-स्वास्थ्य व आरोग्य यांकरितां कांहींतरी केलें पाहिजे एवढी जाणीव मात्र कायम राहिली.

जर्मन जिम्नास्टिक्स्‌चा अमेरिकेंत इ. स. १८३० तें १८५० पर्यंत पडता काळ होता. त्यानंतर परत त्यास तेथें महत्व आलें. अमेरिकन लोकांनीं जरी नाहीं तरी तेथील जर्मन वसाहत-वाल्यांनीं पुनः त्याचें पुनरुज्जीवन केलें. इ. स. १८४८ मध्यें जर्मनींतील दडपशाहीच्या धोरणा-मुळें हजारों जर्मन नागरिक हद्दपार केले गेले. ते वसाहतीकरितां अमेरिकेंत आले व त्यांनीं आपल्या व्यायामसंस्था (Gymnastic Societies, Turnvereines) तेथें स्थापन केल्या. इ. स. १८५० मध्यें या संस्थांना एकत्रित करणारी 'युनायटेड टर्नव्हरायन ऑफ नॉर्थ अमेरिका' (अमेरिकन टर्नरबंड) ही संस्था स्थापन झाली. १८५१ सालीं फिलॅडेल-फिया येथें त्यांनीं पहिलें प्रात्यक्षिक (Turn-fest) करून दाखविलें व 'टर्नझायटुंग' हें पहिलें मुखपत्र प्रसिद्ध केलें. या संस्थांचें ध्येय शारीरिक शिक्षणाचा प्रसार करणें हें होतेंच; पण त्याबरोबर, आपल्या सभासदांच्या बौद्धिक व सामाजिक विकासास मदत करणें हेंहि त्यांच्या कार्यक्षेत्रांत मोडत असे. शिवाय अमेरिकेंतील राजकीय क्षेत्रांतहि त्यांनीं काम केलें. लोकप्रतिनिधींची निवड झाली पाहिजे असा त्यांनीं आग्रह धरला व गुलामगिरी नष्ट करण्याकरितां झालेल्या चळवळींत 'युनियन आर्मींत' भरति होऊन गुलामांच्या स्वातंत्र्या-करितां प्राणाहुति पण दिल्या. इ. स. १८६० मध्यें व्यायामशिक्षक तयार करण्याकरितां यांनीं एक 'नॉर्मल स्कूल ऑफ जिमनास्टिक्स्' ही संस्था स्थापन केली. अशा प्रकारची अमे-रिकेंत हीच पहिली संस्था होय. लढाईच्या धामधुमींत मात्र ही संस्था बंद करण्यांत आली व 'टर्नरबंड,' ही मध्यवर्ति संस्थासुद्धां कांहीं-काल स्थगित करण्यांत आली.

लढाईचा शेवट झाल्यानंतर १८६५ सालीं टर्नरबंडचें रूपांतर 'नॉर्थ अमेरिकन जिमनास्टिक् युनियन' या संस्थेंत केलें गेलें. यॉन व स्पिस या जर्मन व्यायामतज्ञांनीं प्रति-पादन केलेल्या तत्वानुसार शिक्षण देणें हें आपलें ध्येय त्यांनीं जाहिर केलें. इ. स. १८६६ मध्यें या संस्थेचे ९६ संस्थासभासद व ६३२० व्यक्तिसभासद होते, १८७२ सालीं त्यांची संख्या अनुक्रमें १८० व ९९२० झाली. इ. स. १८६६ मध्यें शिक्षक तयार करणारी 'नॉर्मल कॉलेज ऑफ् अमेरिकन जिमनास्टिक यूनियन' ही संस्था, न्यूयॉर्क येथें स्थापन करण्यांत आली. तेथील अभ्यासक्रमांत वेगवेगळ्या व्यायाम-पद्धतींचा तात्विक अभ्यास, शारीरशास्त्र, फर्स्ट एड, हायजीन, शिक्षणशास्त्र, वगैरे विषयांचाहि समावेश केला गेला. जॉर्ज ब्रॉसिअस, विल्यम फ्रेक वगैरे कार्यकर्त्यांनीं या संस्थेची चांगली भरभराट केली. हल्लीं ही संस्था, इंडियाना-पोलिस या संस्थानांत असून जर्मन पद्धतीखेरीज इतर शारीरिक शिक्षणविषयक प्रकारांचें तात्विक व प्रात्यक्षिक स्वरुपाचें शिक्षण देऊन, शिक्षक तयार करण्याचें कार्य अविरत करीत आहे. या संस्थेंत तयार झालेले शिक्षक आज अमेरिकेंत अनेक शिक्षणसंस्थांत कार्य करीत आहेत.

मूलतः अमेरिकेंतील जर्मन लोकांच्या हिताकरितां स्थापन झालेल्या 'टर्नव्हरायन्स' या संस्थांचा अमेरिकेंतील जनतेवर परिणाम झाल्याशिवाय राहिला नाहीं. इ. स. १८८० पर्यंत शारीरिक शिक्षण क्षेत्रांत कार्य करणाऱ्या

इतक्या महत्वाच्या अशा इतर संस्था, अमेरिकेंत अस्तित्वांत नव्हत्या. इ. स. १८९७ चे सुमारास या संस्थांची संख्या २७७ झाली व व्यक्ति सभासदांची संख्या, ३५,९१२ झाली. या संस्थांतील लोकांनीं, अमेरिकन शाळांतील शारीरिक शिक्षणाचा प्रश्न हातीं घेतला पाहिजे असें ठरवून, 'अमेरिकन असोसिएशन फॉर दी ॲडव्हान्समेंट ऑफ फिजीकल एज्युकेशन' या तद्देशीय संस्थेचा बोस्टन येथें १८८६ सालीं भरलेल्या दुसऱ्या वार्षिक अधिवेशनांत डॉ. कार्ल बेट्स यांच्या नेतृत्वाखालीं, आपल्या शारीरिक शिक्षणविषयक योजना मांडल्या व प्रात्यक्षिकहि करून दाखविलें. यानंतर भरलेल्या अधिवेशनांतहि त्यांनीं प्रतिनिधि पाठवून, तसेंच डॉ. हार्टवेल, सार्जेंट, हिच कॉक, वगैरे तद्देशीय व्यायाम पुढाऱ्यांना आपल्या समारंभास बोलावून, एकमेकांत सलोखा निर्माण करावयाचे प्रयत्न केले. याचा परिणाम असा झाला कीं अमेरिकेंतील शाळांमध्यें शारीरिक शिक्षणाच्या योजना सुरू करण्यांत यांचेंहि सहाय्य घेण्यांत आलें. अनेक शिक्षणसंस्थांत जर्मन टर्नर्स व त्यांच्या नॉर्मल कॉलेजांतील ग्रॅज्युएटस् शिक्षक व्यायामअध्यापक म्हणून नेमले जाऊं लागले. इ. स. १८९३ मध्यें शिकागो येथें भरलेल्या 'वर्ल्ड फेयर' मध्यें टर्नर्स रोज आपले कार्यक्रम करून दाखवीत व आपल्या कार्याचा प्रचार करीत. इ. स. १८९४ सालापासून, 'माइंड and बॉडी,' या नांवाचें शारीरिक शिक्षणविषयक शास्त्रोक्त चर्चा करणारें एक मासिक हॅन्स बॅलीन यांच्या संपादकत्वाखालीं प्रसिद्ध करण्यास या संस्थेनें सुरवात केली. या मासिकानें या विषयाची २५–३० वर्षें उत्कृष्ट प्रकारें सेवा केली. अमेरिकेंतील मर्दानी खेळ व शर्यती (Athletic sports) यांच्या कार्यपद्धतीवर 'टर्नव्हरायन्सनीं' आपली छाप पाडली. क्रीडाक्षेत्रांत शिरलेल्या धंदेवाईकपणाविरुद्ध (Professionalism), एखाद्या विशिष्ट खेळांतच प्राविण्य संपादन करण्याच्या पद्धतीविरुद्ध, तसेंच सामने जिंकण्याचे दृष्टीनें शिक्षण देण्याच्या पद्धतीविरुद्ध आणि शारीरिक शिक्षणाचे ऐवजीं लष्करी शिक्षण सुरू करावें या मतांविरुद्ध त्यांनीं चळवळ सुरू केली. अमेरिकेंतील क्रीडांगणाच्या चळवळीविषयीं (Play Ground Movement) त्यांनीं आपलेपणा दाखविला व शिक्षक पुरविण्याचें कार्य केलें. या दृष्टीनें त्यांचें कार्य केव्हांहि स्तुत्य असेंच आहे. इ. स. १८८१ पासून चार किंवा पांच वर्षांनीं राष्ट्रीय प्रात्यक्षिकें (National Turnfests) भरविण्याची त्यांनीं पद्धति सुरू केली. तसेंच जर्मनींत भरणाऱ्या प्रात्यक्षिकांतहि त्यांनीं आपले प्रतिनिधि पाठवून आपल्या कार्याची मायदेशाला ओळख करून दिली. अमेरिकेंतील परिस्थितीशीं समरस होऊन, स्वजातिसेवा करतां करतां, तेथील लोकांचीहि सेवा केली. गतमहायुद्धांत टर्नव्हरायन्सच्या ५००० सभासदांनीं संयुक्त संस्थानांतर्फे लष्करांत नांवें दाखल केलीं. महायुद्ध संपल्यावर संस्थांचें काम परत व्यवस्थेशीर सुरू झालें. १९२५ सालीं अमेरिकेंत १६९ संस्था असून यांचें ३१९३२ सभासद होते. त्यांच्या सभासदांची संख्या जरी परिणामकारक नसली, तरी अमेरिकेंतील शारीरिक शिक्षणाच्या विकासास त्यांनीं बहुमोल, मदत केली हें मात्र खरें!

प्रचलित महायुद्धांतील संशयित वातावरणांत या संख्येवर केव्हांहि संकट आलेलें असणारच व त्यांच्या कार्यपद्धतींतहि खंड पडलेला असणारच यांत शंका नाहीं. परंतु त्यांच्या आजपर्यंतच्या इतिहासावरून त्यांनीं अमेरिकेस सहाय्य करण्याचेंहि ध्येय ठरविलें असणें शक्य आहे हें संभवतें !

(४) इतर व्यायामपद्धतींचा व विचारांचा अमेरिकेंत प्रवेश व विस्तार :— इ. स. १८५० नंतर शारीरिक स्वास्थ्य व आरोग्यशिक्षण यांच्या आवश्यकतेविषयीं अमेरिकेंत जनमत अनुकूल होत गेलें ही गोष्ट जर्मन व्यायामपद्धतीखेरीज आणखी इतर व्यायामपद्धतींच्या, तिकडे त्या कालांत झालेल्या प्रचारावरून व तद्देशीय कांहीं व्यायामतज्ज्ञांच्या कार्यावरून दिसून येईल. त्यावेळेस अमेरिकेंतील अनेक शिक्षणसंस्थांत 'व्यायामगृहें' बांधलीं गेलीं व क्रीडांगणेंहि उघडलीं गेलीं. डॉ. जॉर्ज बार्कर विनशीप यानें इ.स. १८६० चे सुमारास वेट लिफ्टिंगसारख्या 'हेवी जिमनास्टिक्स' चा प्रसार करून त्यामुळें सामर्थ्यवान्, घाटदार व सुंदर शरीर कसें तयार होतें याचें प्रात्यक्षिक दिलें. अचाट शरीरबल प्राप्त करूं इच्छिणाऱ्या अमेरिकन तरुणांनीं त्याच्या पद्धतीचा स्वीकार केला. 'जिमनास्टिक्स हा सामर्थ्यवान् लोकांचा व कुस्तीगिरांचा विषय व शरीरबल मिळविलें कीं आरोग्य व स्वास्थ्य यांची प्राप्ति झालीच', अशा एकांगी विचारांचा फैलाव, त्यामुळें झाला. डॉ. डिओ लेवीस या वैद्यानें अशक्त, दुबळे व लठ्ठ अशा लोकांकरितां व स्त्रियांकरितांहि हा विषय आहे असें प्रतिपादन केलें, जिमनास्टिक्समधील कठीणपणा व लागणारें अचाट सामर्थ्य यांस फांटा दिला व तो विषय सर्वसाधारण लोकांच्या कक्षेंत आणिला. जाडजूड व्यायामसाधनांच्याऐवजीं हलकीं उपकरणें (उदा० लाकडी डम्बेल्स) हातांत घेऊन वाद्याच्या तालावर वेगानें व्यायाम करण्याची पद्धति त्यानें शोधून काढिली. 'जिमनास्टिक्स-पेक्षां 'कॅलिस्थेनिक्स' हेंच नांव त्यांस योग्य आहे. शाळांत लष्करी शिक्षण सुरूं करण्याचे विरुद्ध तो होता. तसेंच ॲथलेटिक्समुळें शरिराच्या कांहीं भागांस होणाऱ्या जास्त व्यायामामुळें तोहि विषय त्यानें अयोग्य ठरविला. हा विषय शिकविण्याकरितां योग्य शिक्षकाची नेमणूक केली पाहिजे असें त्यानें प्रतिपादन केलें. इ. स. १८६० मध्यें बोस्टन येथें त्यानें आपल्या कार्याच्या प्रचारास आरंभ केला. 'अमेरिकन इन्स्टिटयूट ऑफ इन्स्ट्रक्शन' या संस्थेनें त्याला आपले विचार मांडण्याकरितां मुद्दाम पाचारण केलें व त्याच्या कार्यपद्धतीवर पसंतीचें शिक्कामोर्तब केलें. इ. स. १८६१ मध्यें त्यानें बोस्टन नॉर्मल इन्स्टिटयूट ऑफ फिजिकल एज्युकेशन ही शिक्षक तयार करणारी संस्था स्थापन केली. तेथें व्यायामशास्त्राचें तात्विक व प्रात्यक्षिक ज्ञान देण्याची, तसेंच स्वीडिश मुव्हमेंट क्यूअर व स्वीडिश पद्धति यांचें शिक्षण देण्याची व्यवस्था केली. इ. स. १८६२ मध्यें 'न्यू जिमनास्टिक्स फॉर मेन, विमेन ॲन्ड चिल्ड्रन', हें पुस्तक त्यानें प्रसिद्ध केलें. अशक्त प्रकृतींच्या स्त्रियांकरितांहि वर्ग सुरूं केले. शाळांतहि त्याच्या कार्यामुळें शारीरिक शिक्षणास उत्तेजन मिळालें. त्याच्या मृत्यूनंतर त्यानें सुरूं केलेली कार्यपद्धति टिकली नाहीं; पण शारीरिक शिक्षणाविषयीं त्याकाळीं

लोकमत जागृत करण्याचें मोठें काम त्यानें केलें.

स्त्रियांकरितां मिस बीचर या बाईनें बौद्धिक शिक्षणाबरोबरच शारीरिक शिक्षणाचीहि आवश्यकता प्रतिपादन केली. इ. स. १८२८ मध्यें तिनें एक संस्था काढून मुलींच्या शारीर स्वास्थ्याकरितां तालावर व्यायाम करवून घेण्याची (Calisthenics) पद्धति सुरू केली.

स्वीडिश पद्धतीची, विशेषतः तिच्या वैद्यक बाजूची (Medical gymnastics), अमेरिकेंत कांहीं इंग्लिश लिखाणामुळें माहिती झाली. शरिरांतील कांहीं विकृति व दुखणीं विशिष्ट व्यायामामुळें बरीं होऊं शकतात या स्वीडिश मताचा डॉ. जार्ज टेलर या अमेरिकन लेखकानें प्रचार केला. या पद्धतीप्रमाणें अनेक व्यायामतज्ज्ञ हें कार्य तिकडे करूं लागले. हार्टविग निसन (नॉर्वे) यानें १८८३ सालीं तिकडे जाऊन 'स्वीडिश हेल्थ इन्स्टिटयूट' स्थापन केली. तसेंच तिकडील डॉक्टर लोकांना 'स्वीडिश मुव्हमेंट्स व मसाज' यांची ओळख करून दिली.

फ्रँकॉईस डेलसार्ट या फ्रेंच अभिनय-कुशल संगीतज्ञानें आपल्या व्यवसायांत उपयोगी पडतील अशा कांहीं शारीरिक हालचाली व व्यायामप्रकार यांची मांडणी केली. त्यांचा अमेरिकेंतील स्त्रियांमध्यें विशेष प्रचार झाला. या पद्धतीस 'जिमनॅस्टिक्स ऑफ एक्स्प्रेशन,' 'इस्थेटिक जिमनॅस्टिक्स' वगैरे नांवांनीं, कॅरीका ली केव्हर, एमिली बिशॉप वगैरे लेखकांनीं संबोधून त्यावर लिखाण केलें. पण ही पद्धति लवकरच लयास गेली. मात्र 'शारीरिक शिक्षण व आरोग्य' ही काय चीज आहे हें ज्यांना माहित नव्हतें अशा अनेक लोकांना तिनें त्यांचें महत्व पटवून दिलें.

डॉ. बेंजामिन रश (फिलॅडेल्फिया) या गृहस्थांनीं इ. स. १७९० मध्यें बौद्धिक शिक्षणाला औद्योगिक शिक्षणाची (Manual Training) जोड दिली पाहिजे असें प्रतिपादन करून, तसें शिक्षण घेतांना होणाऱ्या शारीरिक श्रमांमुळें व्यायाम होऊन आरोग्य सुधारेल असें मत मांडलें. धार्मिक तत्वावर चालविलेल्या संस्थांना तें विशेषेंकरून मानविलें व त्यांनीं 'मॅन्युअल लेबर' या सदराखालीं त्याचा अभ्यासक्रमांत समावेश केला. इ. स. १८३१ मध्यें न्यूयॉर्क येथें 'सोसायटी फॉर प्रमोटिंग मॅन्युअल लेबर इन् लिटररी इन्स्टिटयूशन्स' ही संस्था स्थापन झाली. परंतु या संस्थेच्याहि कार्याचा प्रसार झाला नाहीं व त्याविषयीं कोणालाहि आपलेपणा वाटला नाहीं. हल्लीं बौद्धिक शिक्षणास व्यावसायिक शिक्षणाची जोड देण्याचे प्रयोग सर्वत्र सुरू झालेले आहेत. त्यामुळें 'शारीरिक शिक्षण व करमणुकीचे खेळ' यांची आवश्यकता नाहीं असें मात्र कोणीच म्हणत नाहीं. कारण 'व्यायामाकरितां शारीरिक शिक्षण' ही अशैक्षणिक दृष्टि आधुनिक काळीं नाहीं.

अमेरिकन शारीरिक शिक्षणपद्धति :—

(अ) मैदानी खेळांचा (गेम्स व ॲथलेटिक्स) उगम व प्रसार.

(अ) मैदानी खेळ :—इ. स. १८४० पर्यंत युरोपांतील बहुतेक सांघिक खेळांचा अमेरिकेंत प्रसार झालाच होता. याशिवाय,

टाऊन बॉल, राऊंडर्स, फुटबॉलसारखाच एक खेळ, प्रिझनर्स बेस, शिनी वगैरे खेळ खेळले जात. परंतु संघटित आधुनिक स्वरुपाचे अमेरिकन खेळ मात्र त्यावेळेस प्रचलित नव्हते.

इ. स. १८३९ मध्यें **ॲबनर डबलडे** यानें बेसबॉल या खेळाचा शोध लाविला— 'निकर बॉकर क्लब' व 'न्यूयॉर्क नाईन' या प्रसिद्ध संघांचे नेहमीं सामने होत. १८३८ सालीं 'नॅशनल असोसिएशन ऑफ बेसबॉल प्लेअर्स' ही संस्था स्थापन झाली व खेळांत लागणाऱ्या साहित्याची व क्रीडांगणाची मोजमापें व नियम ठरविण्यांत आले. त्या खेळास धंदेवाइक स्वरूप (Professional) इ. स. १८६० चे सुमारास आलें. तिकिटें लावून खेळ होऊं लागून जमलेल्या पैशांचा कांहीं भाग, खेळाडूंसहि वांटून देण्यांत येऊं लागला. त्यामुळें सामन्यांबरोबर जुगार, लांच, दारू वगैरे व्यसनेंहि बोकाळलीं. इ. स. १८७५ नंतर हलबर्ट व स्पालिंडग यांच्या प्रयत्नांमुळें खेळांत पुनः सुधारणा होऊन त्याला सभ्यतेचें स्वरूप येऊं लागलें. 'अमेरिकन असोसिएशन' (१८८२) व 'अमेरिकन लीग' (१९००) या राष्ट्रीय सामने भरविणाऱ्या संस्था स्थापन झाल्या. हौशी खेळाडूंकरितांहि सामने भरविण्याची व्यवस्था झाली. 'नॅशनल ॲमेचुर बेसबॉल असोसिएशन' ही संस्था त्या खेळाच्या हौशी स्वरुपाच्या विकासासाठीं (Amateur) खटपट करीत असते.

टेनिस हा खेळ १८७४ सालीं युरोपांतून अमेरिकेंत आला. 'युनायटेड स्टेटस्, लॉन टेनिस असोसिएशन' ही संस्था इ. स. १८८१ मध्यें स्थापन झाली. प्रथम प्रथम स्त्रियांचा व नाजुक प्रकृतीच्या मुलांचा म्हणून या खेळाची टिंगल करण्यांत आली. पण पुढें त्याचें महत्व लोकांस पटून, त्याची लोकप्रियता वाढली.

गोल्फ हा खेळ, १८८८ सालीं अमेरिकेंत आणिला गेला. प्रथम श्रीमंतांकरितां व नंतर सर्वसामान्य जनतेकरितां या खेळाच्या सोयी करण्यांत आल्या. 'यु. स्टे. गोल्फ असोसिएशन' ही संस्था या खेळांवर ताबा चालविते.

बॉलिंग हा खेळ १८७५ सालीं सुसंघटित स्वरुपांत तिकडे सुरू झाला. 'अमेरिकन बॉलिंग असोसिएशन' ही संस्था या खेळासंबंधीं सर्व व्यवस्था पहाते.

पोहणें ही व्यायाम व करमणुकीची कला अमेरिकेंत सर्वत्र लोकप्रिय आहे. समुद्रकांठीं पोहणें (Bathing beaches), पोहण्याचे तलाव (Swimming pools) वगैरे सोयी सर्वत्र असून हजारोंनीं लोक त्यांत भाग घेत असतात.

बास्केटबॉल हा संपूर्ण अमेरिकन खेळ डॉ. जेम्स् नायस्मिथ या स्प्रिंगफील्ड वाय्. एम्. सी. ए. ट्रेनिंग स्कूलमधील १८९१ सालांतील एका विद्यार्थ्यानें शोधून काढला. थंडीच्या दिवसांत बंदिस्त जागेंत राहून शरिरास भरपूर व्यायाम व करमणूक यांचा लाभ करून देणारा असा हा खेळ अवश्यकतेच्याच पोटीं जन्माला आला. हा खेळ आतां अमेरिकेंत, तसेंच जगांतील बहुतेक राष्ट्रांत खेळला जात आहे. जागतिक 'ऑलिम्पिक गेम्स्' मध्येंहि त्याचा समावेश करण्यांत आला आहे. दोनच

वर्षांपूर्वी याचा 'सुवर्ण महोत्सव' लढाईच्या धामधुमींतसुद्धां मोठ्या उत्साहानें साजरा करण्यांत आला.

आज अमेरिकेंत वरील खेळांशिवाय, हॉकी, व्हालीबॉल, कर्लिंग, फुटबॉल, हॅंडबॉल, सॉफ्टबॉल, वगैरे संघटित खेळ, तसेंच कुस्ती, बॉक्सिंग, वगैरे द्वंद्वांचे खेळ, आर्चरी, स्केटिंग, स्किईंग, वगैरे करमणुकीचे व कौशल्याचे खेळ, अत्यंत मोठ्या प्रमाणावर खेळले जातात. शारीरिक शिक्षणाच्या कार्यक्रमांत, या संघटित खेळांचा समावेश केला गेला असून त्यांच्या मूलभूत कौशल्याच्या विकासास पोषक असे तयारीचे खेळ (Lead-up games), खेळण्याच्या निरनिराळ्या पद्धति (training and coaching techniques) वगैरे शोधून काढल्या गेल्या आहेत. अशा खेळांसंबंधीचें शास्त्रोक्त वाङ्मयहि प्रसिद्ध झालें आहे. मिचल व मेसन यांचें 'ॲक्टिव्ह् गेम्स् ॲंड कॉन्टेस्टस् व स्पोर्टस् फॉर् रिक्रिएशन', रेनाल्डस यांचें 'गेम वे टू स्पोर्टस' वगैरे पुस्तकें फारच उपयुक्त आहेत. संघटित खेळांचा अमेरिकेंत किती प्रसार झाला आहे याची कल्पना खालील आंकड्यांवरून येईल. ('रिक्रिएशन' या नॅशनल रिक्रिएशन असोसिएशन या संस्थेच्या मासिकाच्या जून १९४२ च्या अंकांतून ही माहिती घेतली आहे.)

संघटित खेळांचा प्रसार दर्शविणारे आंकडे.

क्रीडाकार्यक्रमांच्या सोयी असलेलीं शहरें	११६४
एकंदर क्रीडाकेंद्रें	२१११४८
१९४१ सालीं नवीन उघडलेलीं	१११८
खेळांचीं मैदानें	९६४६
ॲथलेटिक् फिल्डस्	६०८
रिक्रिएशन बिल्डिंग्ज	१७८८
स्टेडियम्स्	३०६
बंदिस्त करमणुकीचीं केंद्रें (Recreation)	३३५५
सॉफ्टबॉल डायमन्डस्	१००६१
बेसबॉलचीं क्रीडांगणें	३९५१
वेडिंग पूल्स्	१६६८
पिकनिक् ग्राऊन्डस्	३४२९
बेदिंग बीचिस्	५८३
हॅंडबॉल कोर्टस्	३०७९
स्विमिंग पूल्स्	१२७८
टेनिस् कोर्टस्	१२२६२
रिक्रिएशन लिडर्सची संख्या	३६६०८
अवेतन कार्य करणारांची संख्या	१२८६२
स्वयंसेवक म्हणून काम करणारे	२२९९१

सार्वजनिक क्रीडा कार्यक्रमावरील खर्च ४ कोटी २० लक्ष डोलर्स.

(आ) **मैदानी शर्यती** :— यांचाहि प्रसार अमेरिकेंत फार मोठ्या प्रमाणावर झाला आहे. निरनिराळ्या धांवण्याच्या शर्यती, हर्डलेरेसिस्, गोळा फेंक, डिस्कस् थ्रो, जाव्हेलिन थ्रो, ब्रॉडजम्प, हायजम्प, पोलव्हॅल्ट्, वगैरे खेळांच्या बाबतींत अमेरिकेसारखा सार्वजनिक प्रसार दुसऱ्या कोणत्याहि राष्ट्रांत झाला नाहीं. यांपैकीं बऱ्याच खेळांचे नामांकित विक्रम अमेरिकन खेळाडूंचे आहेत. लॉस् एन्जेल्सस् (१९३२) व बर्लिन (१९३५) येथील ऑलिम्पिक गेम्सचे वेळीं ॲथलेटिक्समध्यें अमेरिकेचाच पहिला नंबर लागला. जेसी ओवेन्स् (१०० व २०० मीटर धांवणें व लांब उडी यांत यांचा जागतिक विक्रम आहे),

जॅक टॉरन्स, जॉन्सन वगैरे अमेरिकन ॲथलेटस, नामांकित आहेत. त्यांनीं व इतरांनीं कौशल्याच्या विकासास पोषक अशा अनेक कार्यपद्धति (टेकनिक्स) बसविल्या आहेत.

या खेळांवर ताबा चालविणारी संस्था इ. स. १८७९ मध्यें 'नॅशनल असोसिएशन ऑफ् ॲथलेटिक्स ऑफ् अमेरिका' या नांवानें प्रसिद्ध झाली. धंदेवाइक पद्धतीस आळा घालावा म्हणून या संस्थेनें प्रयत्न केला. इ. स. १८९१ मध्यें तिचे ॲमेच्युर ॲथेलिटिक यूनियन (A. A. U.) या संस्थेंतच रूपांतर झालें. इ. स. १९२२ मध्यें 'नॅशनल ॲमेच्युर ॲथलेटिक फेडरेशन (N. A. A. F.)' ही मध्यवर्ति संस्था शारीरिक शिक्षणास उत्तेजन देणें व खेळांचा हौशी दर्जा कायम टेवण्यास झटणें, तसेंच जागतिक ऑलिम्पिक गेम्स्‌मध्यें अमेरिकेस भाग घेण्यास उत्तेजन देणें वगैरे उद्देशांनीं स्थापन झाली. या संस्थेचे पुरुषविभाग व स्त्रीविभाग असून देशांतील शारीरिक शिक्षणविषयक सर्व प्रकारच्या संस्था हिला जोडल्या गेल्या आहेत. अलीकडे या संस्थेच्या कार्यक्षेत्रापेक्षांहि विस्तृत असें कार्यक्षेत्र असणारी 'अमेरिकन ॲसोसिएशन फॉर हेल्थ, फिजीकल एज्युकेशन ॲन्ड रिक्रिएशन' ही संस्था स्थापन झाली आहे व ती अमेरिकेंतील राष्ट्रीय शिक्षण खात्याचा (नॅशनल एज्युकेशन ॲसोसिएशन) एक विभाग म्हणून समजली जाते. या संस्थेचें 'दि जर्नल ऑफ हेल्थ ॲन्ड फिजीकल एज्युकेशन' हें मासिक असून त्याचे ई. डी. मिचेल हे संपादक आहेत. याच मासिकाचें एक संशोधनाचें त्रैमासिकहि (रीसर्च क्वॉर्टर्ली) निघत असतें. नॅशनल रिक्रिएशन ॲसोसिएशन (पूर्वीचें नांव प्लेग्राउंड ॲन्ड रिक्रिएशन ॲसोसिएशन ऑफ अमेरिका) ही करमणुकीचे विभागांतील प्रमुख संस्था असून 'रिक्रिएशन' हें तिचें मासिक सुप्रसिद्ध आहे. याशिवाय अमेरिकन टर्नरबंड, नॅशनल कॉलेजिएट ॲसोसिएशन, नॅशनल फेडरेशन ऑफ स्टेट हायस्कूल्स, ॲथलेटीक ॲसोसिएशन, सोसायटी ऑफ डायरेक्टर्स ऑफ फिजीकल एज्युकेशन इन कॉलेजिस, यू. स्टे. आर्मी, नेव्ही, मरीनकोर, वाय. एम. सी. ए., वाय. डब्ल्यु. सी. ए., बॉय स्काउटस, बॉईज क्लब फेडरेशन वगैरे अनेक संस्था आपापल्या क्षेत्रांत कार्य करीत असून वरील संस्थांशीं संलग्न झालेल्या आहेत. अमेरिकन मेडिकल ॲसोसिएशन ही संस्था 'हायाजिया,' नांवाचें अत्यंत शास्त्रीय स्वरुपाचें एक मासिक काढीत असते. ॲथलेटिक रीसर्च सोसायटी ही संस्था संशोधनकार्य करण्याकरितां स्थापन झाली आहे.

खेळांच्या शर्यतींना शारीरिक शिक्षणाच्या कार्यक्रमांत बरेंच वरचें स्थान आहे. या शर्यती वैयक्तिक स्वरुपाच्या म्हणूनच प्रथम प्रचारांत आल्या व त्या जिंकण्यांतच सर्व सार आहे अशा रीतीनें कार्यपद्धतीची मांडणी केली गेल्यानें त्यांचें शैक्षणिक स्वरूप नष्ट होतें कीं काय ही भीति मध्यंतरीं निर्माण झाली होती. पण शिक्षणतज्ञांनीं जागरूक राहून तो धोका टाळला.

(इ) **वाय. एम. सी. ए. पद्धतिः**—ही संस्था लंडन येथें धार्मिक व आध्यात्मिक हेतूंनीं जॉर्ज विल्यम्स यानें इ. स. १८४४ मध्यें स्थापन केली. तिच्या कार्याचें महत्व जाणून सर्वत्र तिच्या शाखा स्थापन करण्यांत आल्या. अमेरिकेंतील या संस्थेचें, आध्यात्मिक विकासा-

बरोबरच सामाजिक व शारीरिक विकास हेंहि ध्येय ठेविलें. इ. स. १८६९ सालीं सॅन-फ्रॅन्सिस्को, न्यूयॉर्क, वॉशिंग्टन वगैरे शहरीं या संस्थेच्या इमारती बांधल्या जाऊन त्यांत व्यायामगृहें, स्नानाच्या सोयी वगैरे केल्या गेल्या. रॉबर्ट जे. रॉबर्ट या नांवाजलेल्या तज्ञानें प्रचलित व्यायामपद्धतीचा अभ्यास करून व सोईस्कर अशी कार्यपद्धति शोधून ती या संस्थांत सर्वत्र सुरू केली. लायक अशा व्यायाम-शिक्षकांची जरुरी असल्यानें १८८५ सालीं स्प्रिंगफील्ड येथें 'इंटर नॅशनल ट्रेनिंग स्कूल' ही शिक्षक तयार करणारी संस्था स्थापन करण्यांत आली. १८८७ सालीं शारीरिक शिक्षण हें स्वतंत्र खातें करण्यांत आलें. डॉ. लुथर ग्युलीक यांना प्रमुखपद देण्यांत आलें. शिकॅगो, नॅशव्हिले, इत्यादि ठिकाणींहि अशा संस्था स्थापन करण्यांत आल्या. कमी–जास्त मुदतीचे वर्ग सुरू झाले. १८९२ सालीं प्रसिद्ध झालेल्या 'हॅन्डबुकांत' त्या वेळच्या शारीरिक शिक्षणाच्या उद्देशांविषयीं उत्तम माहिती मिळते.

१९०३ सालीं फिजीकल डायरेक्टर्स सोसायटीहि स्थापन करण्यांत आली. या संस्थेचें 'जर्नल ऑफ फिजीकल एज्युकेशन' हें मासिक प्रसिद्ध आहे. संस्थेकडून व्यायामप्रकारांत एकसूत्रीपणा व नियमबद्धता आणण्याचे प्रयत्न केले गेले व संशोधनकार्यासहि उत्तेजन दिलें गेलें. आज जगांतिल बहुतेक राष्ट्रांत वाय. एम. सी. ए. या संस्थेचें शारीरिक शिक्षणविषयक कार्य पद्धतशीर रीतीनें चाललें आहे. चीन, फिलीपाईन्स वगैरे पौर्वात्य देशांत त्यांनीं विशेष जागृति निर्माण केली. आपल्याकडील मद्रास येथील 'वाय. एम. सी. ए. ऑफ फिजिकल एज्युकेशन ही शास्त्रोक्त पद्धतीनें शिक्षण देऊन शिक्षक तयार करणारी पहिलीच संस्था, वरील संस्थेच्याच कार्याचा एक विभाग आहे. मि. बक, डॉ. जे. ग्रे (हे चीन देशांत डायरेक्टर होते), डॉ. बेरी, डॉ. बोरेन, मि. वेबर, वगैरे शारीरिक शिक्षणतज्ञांचें हिंदुस्थानांतील कार्य सुप्रसिद्ध आहे.

वाय. एम. सी. ए. ही संस्था शारीरिकच नव्हे तर बौद्धिक, सामाजिक, शैक्षणिक, धार्मिक, आध्यात्मिक वगैरे क्षेत्रांतहि कार्य करीत असते. मोठमोठ्या शहरीं यांचीं होस्टेल्स, लायब्ररीज, रीडिंगरूम्स, वादविवाद सभा, स्टडी सर्कल्स, वगैरे शाखा असतात. शारीरिक शिक्षणाच्या बाबतींत त्यांचा भर सांघिक खेळ, छोटेखानी व तयारीचे खेळ, ॲथलेटिक्स्, पोहणें, सांघिक कवायती, तालबद्ध व्यायाम, यांबरोबरच त्याचें तात्विक ज्ञान, शिक्षणशास्त्र, आरोग्यशिक्षण, वैद्यकीय तपासणी, आहारशास्त्र, वगैरे विषयांवर आहे. शारीरिक शिक्षण हा शैक्षणीय विषय असून तो शास्त्रशुद्ध पायावर उभारला पाहिजे, हें त्यांच्या शिकवणुकीचें सार आहे. खेड्या-पाड्यांतील लोक, शहरांतील मजूर वर्ग, सैनिक वगैरे लोकांना खेळ, करमणूक वगैरे गोष्टींचा लाभ करून देऊन त्यांचें जीवन सह्य करण्याचा त्यांचा प्रयत्न स्तुत्य आहे.

इ. स. १९२५ सालच्या वार्षिक ग्रंथांत (Year Book) त्या संस्थांची खालील प्रकारें स्थिति असल्याचें सांगितलें आहे.

शाखा सभासद	१६८८
व्यक्ति सभासद	९,६८,९२९
तालीमखाने	८०८

ॲथलेटिक फील्डस	२४६
स्विमिंग पूल्स	५४७
शिक्षक	६२०

यूनायटेड स्टेटसूमध्यें दुसऱ्या कोणत्याहि संस्थेच्या कार्याचा इतका व्याप नाहीं. प. वा. डॉ. जे. एच. मॅकर्डी, डॉ. ब्राऊन, वगैरे अमेरिकेंतील वाय. एम. सी. ए.चे कार्यकर्ते आहेत

(ई) वाय. डबल्यू. सी. ए:—वरील संस्थेप्रमाणेंच स्त्रियांकरितां कार्य करणारी ही संस्था इ. स. १८६६ सालीं अमेरिकेंत मिसेस् डयुरँट यांच्या अध्यक्षतेखालीं स्थापन झाली. प्रथम धार्मिक व नैतिक शिक्षण देणें, हें ध्येय होतें. इ. स. १८७७ पासून बोस्टन येथें शारीरिक शिक्षणकार्य सुरू झालें. डॉ. लुविस डेलसार्ट, सार्जंट वगैरे पद्धतींप्रमाणें कार्याची रूपरेषा होती. व्हॉलीबॉल, बास्केटबॉल, पोहोणें, हे खेळहि सुरू झाले. पुढें इ. स. १९०९ मध्यें या संस्थेच्या ७९१ शाखा, ९३ व्यायाम-गृहें व २१४८७ स्त्रिया सभासद होत्या. इ. स. १९२६ मध्यें ११०० संस्था व १००० उपशाखा निर्माण झाल्या व शिक्षकांची संख्या ६०० पर्यंत होती. इ. स. १९०३ पर्यंत शिक्षक तयार करणारी स्वतंत्र संस्था नव्हती. शिकागो येथें, त्या सालीं एक संस्था स्थापन करण्यांत आली. इ. स. १९०८ मध्यें न्यूयॉर्क येथें नॅशनल ट्रेनिंग स्कूल ही मुख्य संस्था स्थापन झाली. हल्लीं 'सेन्ट्रल स्कूल ऑफ हायजीन ॲण्ड फिजिकल एज्युकेशन,' न्यूयॉर्क, ही संस्था या संस्थेस लागणारे कार्यकर्ते तयार करिते. त्या संस्थांत तयार झालेल्या स्त्रिया अनेक राष्ट्रांत कार्य करीत आहेत. आपल्या इकडे मुंबई व बंगाल प्रांतिक सरकारांनीं या संस्थेच्या बऱ्याच कार्यकर्त्यांना मुद्दाम पाचारण केलें आहे. चीन, जपान वगैरे देशांतहि हीच संस्था उत्तम कार्य करीत आहे.

(उ) युनिव्हर्सिटीज् व कॉलेजीसमधील शारीरिक शिक्षण :—या संस्थेच्या कार्यक्रमांत (१) जिमनॅस्टिक्स व (२) सांघिक खेळ यांचा समावेश होतो. इ. स. १८५०–६० चे दरम्यान शारीरिक शिक्षणाविषयीं जें मोठें आंदोलन अमेरिकेंत झालें त्याचा युनिव्हर्सिट्यां-वरहि परिणाम झाला. व्हर्जिनिया युनिव्हर्सिटीनें यांत प्रथम पुढाकार घेतला. ॲम्हर्स्ट कॉलेजचे प्रेसिडेंट डब्ल्यू. ए. स्टर्नस यांनीं आरोग्य व शारीरिक शिक्षण यांचा अन्योन्यसंबंध ओळखून इ. स. १८६० मध्यें एक व्यायामगृह उघडलें व तो विषय शिकविण्याकरितां 'प्रोफेसर ऑफ हायजीन ॲन्ड फिजीकल एज्युकेशन' ही नवीन जागा व शिक्षणाचें स्वतंत्र खातें निर्माण केलें. डॉ. एडवर्ड हिचकॉक ह्यांची त्या जागेवर नेमणुक झाली. हेवी जिमनॅस्टिक्सपेक्षां, लाईट जिमनॅस्टिक्स व शारीरिक हालचाली, यांनाच त्यांनीं महत्व दिलें. यांनीं सुमारें ५० वर्षे तेथें काम केलें. येल, हारवर्ड, प्रिन्सटन, ओबेरलीन वगैरे कॉलेजांतहि व्यायामगृहें उघडलीं गेलीं. हारवर्ड येथें 'हिमनवे व्यायामगृह' १ लक्ष डॉलर्स खर्च करून १८७० सालीं बांधलें गेलें. डॉ. डडले सार्जंट या प्रख्यात व्यायामतज्ज्ञांना त्याचे मुख्य करण्यांत आलें. यांनीं व्यायाम-शास्त्राचा सखोल अभ्यास करून व्यक्तीच्या शारीरिक गरजांना योग्य होईल असे व्यायाम-प्रकार व उपकरणें शोधून काढलीं. पेडलिंग

मशीन, लॅडर, रोईंग मशीन, रीस्ट मशीन, बॅक व लॉयन्स मशीन, स्टीरप्स् अशी शरिराच्या प्रत्येक भागाकरितां स्वतंत्र उपकरणांची योजना केली. शरिराच्या मोजमापाचे तक्ते तयार केले. डॉ. सार्जंट यांच्या पद्धतीचा त्यावेळेस सर्वत्र मोठ्या प्रमाणावर प्रचार झाला. शिक्षक तयार करणाऱ्या 'सार्जंट स्कूल' नांवाच्या संस्थेचा पाया, इ. स. १८८१ सालीं घातला गेला. तेथें स्त्रियांना शिक्षण देण्यांत येऊं लागलें. हल्लींचा तेथील अभ्यासक्रम तीन वर्षांचा आहे. हारवर्डप्रमाणें इतर युनिव्हर्सिटींत व्यायामगृहें बांधलीं गेलीं. स्त्रियांच्या कॉलेजीसमध्येंहि व्यायामाला उत्तेजन देण्यांत आलें. प्रत्येक युनिव्हर्सिटींत शारीरिक शिक्षणाचें खातें उघडण्यांत आलें व त्याचें प्रमुखपद विशेषतः एकाद्या डॉक्टरलाच देण्यांत येऊं लागलें. कारण, इतर प्रोफेसरांप्रमाणें बौद्धिक व तद्विषयक शिक्षण घेतलेले दुसरे लोक सांपडणें दुरापास्त असे. 'सोसायटी ऑफ डिरेक्टर्स ऑफ फिजिकल एज्युकेशन इन कॉलेजिस' (पुरुषांसाठीं १८९७ सालीं व स्त्रियांसाठीं १९११ सालीं) ही वजनदार संस्थाहि सुरू झाली.

आतां या शिक्षणसंस्थांत जिमॅनॅस्टिक्सबरोबर बहुतेक सर्व खेळ, रोईंग, ॲथलेटिक्स् इत्यादींचा प्रचार झाला आहे. प्रत्येक संस्थेंत जिमनॅशियम, क्रीडांगणें, व आरोग्यशिक्षण, या सोयी उपलब्ध केल्या गेल्या आहेत. इंटर कॅलेजिएट ॲथलेटिक्स सामने माठमोठ्या प्रमाणावर होत असतात. वैद्यकीय तपासणी होते. 'फिजिकल एफिशियन्सी टेस्टस' होतात. युनिव्हर्सिटी अधिकाऱ्यांशीं सहकार्य करणारी 'अमेरिकन स्टुडंटस् हेल्थ असोसिएशन' ही संस्था १९२० सालीं स्थापन झाली. हल्लीं 'ॲथलेटिक्स फॉर ऑल' ही चळवळ प्रत्येक विद्यार्थ्यानें शारीरिक शिक्षणांत भाग घ्यावा या तत्वाचा प्रचार करिते.

(ऊ) **प्राथमिक व दुय्यम शाळांतील शारीरिक शिक्षण**:—उच्च शिक्षण देणाऱ्या संस्थांप्रमाणेंच वरील संस्थांतहि शारीरिक शिक्षण हा शिक्षणक्रमाचा एक अवश्य भाग मानला गेला आहे, किंबहुना या संस्थांतील शारीरिक शिक्षणाच्या पायावरच भावी शिक्षणाची व जीवनाची सर्व इमारत उभारली जात आहे. शाळेंतील प्रत्येक विद्यार्थ्यास आपल्या सर्वांगीण विकासाची संधि दिली गेली पाहिजे हें मूलभूत तत्त्व सर्वमान्य झालें असल्यानें क्रीडाकार्यक्रमांत भाग घेणें प्रत्येकास अवश्य असतें. शिक्षण म्हटलें कीं या सर्व गोष्टी त्याच्या अनुषंगानें आल्याच. गेल्या शतकांत इ.स. १८५० नंतर या विषयास प्राथमिक व दुय्यम शाळांत विशेष चालना मिळाली. शाळांच्या चालकांनीं या विषयाचें महत्त्व ओळखून व्यायामगृहें, क्रीडांगणें व इतर सर्व सोयी शाळांत उपलब्ध करण्याचे प्रयत्न चालविले. डॉ. जॉन फिलब्रिक (बॉस्टन स्कुलसचे प्रमुख) व जोन टाईस (सेंट लुई) यांनीं या बाबतींत विशेष प्रयत्न केला. जर्मन पद्धतींतील व्यायामाचीं साधनें कांहीं शाळांत सुरू करण्यांत आलीं होतीं पण त्यांच्यावरील अवघड कामांमुळें त्यांचा प्रसार होऊं शकला नाहीं. तथापि 'अमेरिकन टर्नरबंड' या जर्मन पद्धतीचा पुरस्कार करीत असलेल्या जर्मन संस्थेनें शाळांतील शारीरिक शिक्षणयोजना

तयार करण्याच्या कामीं चांगलीच मदत केली. डॉ. लेवीस यांचा कॅलास्थिनिक्सचा व्यायाम करण्यास सोपा असल्यानें त्याचा अंगिकार मात्र शाळांनीं लागलींच केला. १८६९ सालांतील अंतर्गत यादवीमुळें लष्करी शिक्षण सुरू करण्याचे प्रयत्नहि झाले. इ. स. १८८० नंतर मात्र या विषयाची प्रगति सारखी होत गेली. त्या सुमारास स्वीडिश पद्धतीचा अमेरिकेंत शिरकाव झाला. हार्टविग निसन यांनीं प्राथमिक स्वरुपाचें महत्वाचें कार्य केलें. त्यानंतर बॅरन-नील्स पॉस या स्वीडिश व्यायामतज्ज्ञांनीं १८८५ सालीं बॉस्टन येथें कार्यास आरंभ केला.

मिसेस् हीमनवे या स्त्रीनें स्वीडिश पद्धतीचा बॉस्टनमधील शाळांमध्यें प्रसार करण्याच्या दृष्टीनें शिक्षक तयार करण्यास उत्तेजन दिलें व खर्च सोसण्याची तयारी दर्शविली. इ. स. १८८९ मध्यें बॅरन पॉस यांच्या नेतृत्वाखालीं तें कार्य सुरू झालें. 'बॉस्टन नॉर्मल स्कूल ऑफ जिमनॅस्टिक्स्' या संस्थेचा अशा रीतीनें पाया घातला गेला. डॉ. एडवर्ड मुसे हार्टवेल हे १८९१ सालीं तेथील प्रमुख अध्यापक झाले व बॅरन पॉस ह्यांनीं आपली स्वतःची संस्था काढली. स्वीडिश व जर्मन व्यायामपद्धति या दोन्ही अशा रीतीनें अमेरिकेंत सुरू झाल्या व त्यांच्यांत श्रेष्ठतेविषयीं चढाओढ सुरू झाली. त्यांत डेलसार्ट व सार्जंट या पद्धतीची भर पडली. कोणती पद्धति अंगीकारली म्हणजे अमेरिकन मुलांमुलींचा जास्तींत जास्त फायदा होईल याविषयीं वादविवाद होऊं लागले. शेवटीं आपापल्या आवडीप्रमाणें वेगवेगळ्या संस्थांत वेगवेगळ्या पद्धति सुरू झाल्या. इ. स. १८९२ मध्यें शाळांत शें. ४१ जर्मनपद्धति, २९ स्वीडिश, १२ डेलसार्ट व १८ संमिश्र असें प्रमाण होतें. ह्याच वर्षी 'अमेरिकन असोसिएशन फॉर द ॲडव्हान्समेंट ऑफ फिजिकल एज्युकेशन' या संस्थेच्या अधिवेशनांत या सर्व पद्धतींवर व इतर महत्त्वाच्या प्रश्नांवर उद्बोधक चर्चा झाली. या संस्थेंचे डॉ. हिचकॉक, डॉ. सार्जंट, अंडरसन वगैरे प्रमुख कार्यकर्ते होते. या संस्थेचें 'अमेरिकन फिजिकल एज्युकेशन असोसिएशन' मध्यें पुढें रूपांतर झालें व हल्लीं तिचें नांव 'अमेरिकन असोसिएशन फॉर हेल्थ, फिजिकल एज्युकेशन ॲन्ड रिक्रिएशन' हें असून तीच सर्वांत प्रमुख संस्था आहे. नॅशनल एज्युकेशन असोसिएशन' या संस्थेनें शारीरिक शिक्षणाकडे शिक्षणतज्ज्ञांचें लक्ष वेधण्यास सुरवात केली. शिक्षण व शारीरिक शिक्षण यांची अविभाज्यता व अन्योन्य सलोख्याचे संबंध निर्माण करण्याचा अशा रीतीनें पाया घातला गेला. या सर्व परिस्थितींतूनच प्रचलित अमेरिकन पद्धतीचा उगम झाला.

या पद्धतींत प्रथम—प्रथम वर्गांतच करतां येण्याजोगें व्यायामप्रकार समाविष्ट केले गेले. यांत क्रीडाप्रवृत्तीला पोषक असें वातावरण नव्हतें. ही परिस्थिति लवकरच बदलली. शिक्षणतज्ज्ञांनीं क्रीडाप्रवृत्तीचा अभ्यास करून तीस प्रगट होण्यास शिक्षणपद्धतींत वाव दिला पाहिजे असें जाहीर केलें. 'लोकशाही राज्यपद्धतींत शिक्षणपद्धति लोकांच्या गरजा व आवडी ह्यांनाच अनुरूप अशी असावयास पाहिजे, तीवर कोणाचेंहि बाह्य दडपण नको'. 'उदारमतवादी नागरिक तयार होण्याकरितां

शिक्षणकार्यपद्धतींत स्वातंत्र्य पाहिजे' वगैरे विचारांचा तत्कालिन कार्यकर्त्यांवर पगडा बसला व शारीरिक शिक्षणांत कवाइती व व्यायाम या कृत्रीम प्रकारांपेक्षां क्रीडाकार्यक्रम, खेळ, ॲथलेटिक्स, लोकनृत्यें, सांघिक कार्यक्रम यांनाच प्राधान्य देण्यांत आलें. जर्मन पद्धतींत कृत्रिम व्यायामप्रकारांबरोबरच क्रीडा-तालबद्धता यांनाहि वाव होताच व जर्मन टर्नर्सनीं क्रीडांगणाच्या चळवळीस चांगलाच पाठिंबा दिला होता. पण त्याबरोबरच पद्धतशीर शारीरिक व्यायाम यांचीहि आवशक्यता त्यांना वाटली होती. 'खेळ कीं कृत्रीम व्यायाम-प्रकार' यांचा हा झगडा बराच रंगला. पण अमेरिकेंत या दोन्हीहि प्रकारांना योग्य तें स्थान देण्याचें धोरण ठरविलें गेलें. कॉलेजांप्रमाणें खेळ व ॲथलेटिक स्पोर्टस् यांचा शाळांत शिरकाव झाला व अंतर्गत (intramural) व आंतर्शालेय स्वरुपाचे तसेच जिल्हानिहाय सामने होऊं लागले. सामन्यांत जय मिळविणें म्हणजे शारीरिक शिक्षणाची इतिकर्तव्यता हें जणूं काय ध्येय ठरलें. यामुळें निवडक पण थोड्याच विद्यार्थ्यांना शिक्षण मिळूं लागलें. पण ही अनिष्ट प्रथा फार काळ टिकूं शकली नाहीं. कारण लोकसत्ताक राजनीतीच्या तत्वाच्या विरुद्ध ही गोष्ट होती व लवकरच त्यास आळा बसला. शारीरिक शिक्षण सर्व मुलांच्या कक्षेंत आणण्याचे प्रयत्न झाले.

इ.स. १८९२ पासून हा विषय आवश्यक समजला जावा अशा अर्थाचे कायदे संस्थानांतून पास करण्यांत आले व त्याच्या सोयी करण्याबद्दल सरकारनेंहि हातभार लावण्याचें ठरविलें. गतमहायुद्धाचे काळांत हे कायदे जास्त प्रमाणावर जारी करण्यांत आले व शारीरिक शिक्षणाचें क्षेत्र निवळ व्यायाम व खेळ यापुरतेंच मर्यादित न राखतां त्यांत आरोग्य-शिक्षण, स्वच्छता, वैद्यकीय तपासणी, आहार वगैरे गोष्टींचाहि समावेश करण्यांत आला व शारीरिक शिक्षणास अभ्यासक्रमांत अत्यंत महत्वाचें स्थान देण्यांत आलें. 'नॅशनल फिजिकल एज्युकेशन सर्व्हिस' ही संस्था या विषयाचा प्रसार व्यवस्थित होण्यासंबंधीं प्रचारकार्य करीत असते.

(६) आरोग्यशिक्षणाची चळवळ (हेल्थ एज्युकेशन):–'शारीरिक व्यायामापासून शारीरिक स्वास्थ्य व आरोग्य ह्यांची प्राप्ति होऊं शकते.' या तत्वावरच शारीरिक शिक्षणाची सर्व उभारणी मुख्यतः केली जात असे व त्या दृष्टीनेंच त्याचें महत्व प्रतिपादन करण्यांत येई. पण शारीरशास्त्र, इंद्रियविज्ञान, आहारशास्त्र, वैद्यकशास्त्र, जंतुशास्त्र, दंतवैद्यक, रसायनशास्त्र वगैरे शास्त्रांत झालेल्या प्रगतीमुळें नवीन नवीन गोष्टी उघडकीस आल्या व आरोग्य ही चीज व्यायाम व खेळांवरच अवलंबून न रहातां आरोग्यकारक वातावरण व संवयी, योग्य आहार, नियमितपणा, पुरेशी विश्रांति, शारीरिक स्थिति वगैरे अनेक गोष्टींवर आवलंबून असते हें सिद्ध झालें. त्यांतच सुधारलेल्या जगांतील कृत्रीम जीवनाची भर पडली. लोकवस्तींत वाढ, शहरांत रहाणारांची गर्दी, कोंदट वातावरण, स्वच्छ व मोकळ्या हवेचा अभाव यांमुळें संसर्गजन्य रोगांची वाढ, या सर्व परिस्थितीस कसें तोंड देतां येईल हा नवीन प्रश्न उपस्थित झाला.

अमेरिकेंत शंभर सव्वाशें वर्षांपासून ह्या

परिस्थितीस तोंड देण्याचे प्रयत्न सुरू झाले. शाळेच्या इमारती स्वच्छ व हवेशीर अशा वातावरणांत बांधण्यांत येऊं लागल्या व त्यांतील बाकें वगैरें साहित्य मुलांच्या दृष्टीनें सोईचें असें बनविलें गेलें. 'स्कूल हायजिन असोसिएशन' ह्या संस्थेच्या इ.स. १९०७ मधील प्रथम परिषदेंत मुलांची वैद्यकीय परीक्षा, शाळांतील आरोग्यकारक सोयी यांची पहाणी, मुलांना आरोग्यशिक्षण देण्याची सोय, वगैरें संबंधीं ठराव झाले. डॉ. ग्युलीक ह्या न्यूयॉर्क-मधील शाळांवरील अधिकाऱ्यानें यांत पुढाकार घेतला होता. 'इंटरनॅशनल काँग्रेस ऑफ स्कूल हायजीन' या संस्थेनेंहि या कार्यांत पुढाकार घेतला. यामुळें शाळांत हायजीन (आरोग्यशास्त्र) हा विषय शिकविण्यांत येऊं लागला. मुलांची वैद्यकीय तपासणी होण्या-संबंधीं कांहीं संस्थांत इ. स. १९०० चे सुमारास कायदे पास करण्यांत आले. नंतर मुलांत आढळून येणारे दोष व विकृति नाहींशा करण्याकरितां पालकांना माहिती पाठविण्यांत येऊं लागली. याबरोबरच शाळांत मोफत क्लिनिक्स व दवाखाने, नर्सेस, डेन्टिस्टस् व डॉक्टर्स यांच्या नेमणुका होऊं लागल्या. लॉस एञ्जेल्स या शहरांत स्वीडिश व्यायाम पद्धतीचा प्रचार झाला होताच, पण त्याबरोबर तिच्या वैद्यकीय बाजूचाहि (मेडिकल करेक्टिव्ह जिम्नास्टिक्स) प्रचार झाला होता. डॉ. लोक्रान्झ यांच्या नेतृत्वाखालीं शाळांतील आहार, क्लिनिक, शाळांतील वेळांत विश्रांतीची योजना, व्यायाम व खेळ, विकृति असलेल्यांकरितां खास साधनां-सहित व त्याविरहित व्यायाम वगैरे योजना केल्या गेल्या. या विषयावर ग्रंथ निर्मितिहि बऱ्याच प्रमाणांत होऊन लोकमत अनुकूल झालें. आरोग्याच्या संबंधी मुलांत निर्माण करण्या-करितां खेळ, गोष्टी, चित्रें, सिनेमा, वगैरेंचा अवलंब केला जाऊं लागला. 'चाईल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन' ही संस्था १९१८ सालीं स्थापन होऊन, तिनें युनायटेड स्टेटस् ब्यूरो ऑफ एज्युकेशन या सरकारी शिक्षणखात्याच्या मदतीनें बरेंच विधायक कार्य केलें. अमेरिकन चाईल्ड हेल्थ ॲसोसिएशन या संस्थेचें **'शिक्षणांत आरोग्य व आरोग्याचें शिक्षण'** (Health in Education and Education in Health) हें ब्रीदवाक्य आहे. या संस्थेशिवाय दुसऱ्या अनेक संस्था आरोग्यशिक्षणाचें कार्य करीत असतात. कार्य करणाऱ्या स्वयंसेवकांना प्रशस्तिपत्रें व बिल्ले दिले जातात. खुल्या हवेंत शिक्षणवर्ग चाल-विण्याची चळवळहि याच दृष्टीनें निघाली. अपूऱ्या व अयोग्य आहारामुळें आरोग्यावर व शरीरविकासावर अनिष्ट परिणाम होतो हें आढळून आल्यावर गरजू मुलांना शाळेंत भोजन देण्याचीहि चळवळ इ. स. १९०८ पासून सुरू झाली व यासंबंधीं कायदेहि करण्यांत आले. **'दी कमिटी ऑन हेल्थ प्रॉब्लेम्स इन एज्युकेशन'** (नॅशनल एज्युकेशन ॲसोसिएशन या संस्थेची एक शाखा) व 'अमेरिकन मेडिकल ॲसोसि-एशन' यांनीं सहकार्य करून १९२५ सालीं आपलें ध्येय व कार्यपद्धति जाहीर केली व तें साध्य करण्याकरितां व्यक्तिगत आरोग्य, लैंगिक ज्ञान, मानसिक आरोग्य, शाळांतील आरोग्य, धोक्यापासून रक्षण, आहारवर्ग, पद्धतशीर शारीरिक शिक्षण, वगैरे उपायांचा अवलंब करावयास सुचविलें. या सर्व गोष्टींमुळें तेथील

आरोग्य सुधारलें व आज जगांत या बाबतींत युनायटेड स्टेटस्‌चा क्रमांक फार वर लागतो.

(७) **क्रीडांगणाची चळवळ** (Play ground movement):—क्रीडनप्रवृत्ति ही मनुष्यांत उपजत असल्यानें निरनिराळ्या प्रकारचे खेळ व क्रीडाकार्यक्रम (Play Programme) आपणांस सर्वत्र सांपडतात; आपल्या देशांत सुद्धां पद्धतशीर शारीरिक शिक्षणाची चळवळ जरी अलीकडे सुरू झाली असली तरी कोणत्याना कोणत्या तरी स्वरुपांत खेळ खेळले जात असतच. चार मुलें एकत्र झालीं कीं झालीच खेळाला सुरवात! ही स्थिति अनादि कालापासून चालत आली आहे. पण या प्रवृत्तीचा शिक्षणांत उपयोग करून पद्धतशीर रीतीनें खेळांना उत्तेजन देण्याचें कार्य प्रथम इंग्लंडमध्यें सुरू झालें. तेथील पब्लिक स्कूलसच्या खेळांच्या परंपरा जगप्रसिद्ध आहेत. जर्मनींत ही चळवळ इ. स. १८७० चे सुमारास व नंतर डॉ. कोनराड कोश, ऑगस्ट हेरमान, एमील हार्टवीच, वगैरे पुढाऱ्यांच्या नेतृत्वाखालीं फोफावली. युरोपांतील इतर देशांनींहि या चळवळीस पाठिंबा दिला. अमेरिकेंत संघटित खेळ खेळले जात असून क्रीडांगणांची वगैरे सोय होतीच. पण शाळांतील मुलांना खेळांच्या सर्व साधनांनीं युक्त अशीं क्रीडांगणें तयार करण्याचा पाया १८८५ सालीं बोस्टन येथें घातला गेला. त्यानंतर मुलांना खेळण्यास उपयोगी असे चेंडू, भोंवरे, उडीच्या दोऱ्या, बीनबॅग्स्, बिल्डिंग ब्लॉक्स, सॅन्डपिट वगैरे सामान उपलब्ध करून देण्यांत आलें. न्यूयॉर्कमध्यें १८८८ सालीं यासंबंधीं कायदा पास होऊन अशीं क्रीडांगणें उघडणाऱ्या संस्था स्थापन करण्याबद्दल उत्तेजन देण्यांत आलें. निरनिराळ्या संस्थांनीं पार्कस् व प्लेग्राउन्डस ठिकठिकाणीं सुरू केलीं. जेकब रीस यांनीं फार मोठें कार्य न्यूयॉर्कमध्यें या बाबतींत केलें. शिकागो येथें सीसॉज, जायंट स्ट्राईड्‌ हीं नवीन साधनें ठेविलीं गेलीं. म्युनिसिपालट्यांनींहि ही चळवळ उचलून धरली. शिकॅगो या शहरांत १९१० सालीं अशीं ६५ क्रीडांगणें होतीं. मोठमोठ्या व गजबजलेल्या शहरांत तर शारीरिक शिक्षण व करमणूक यांचीं साधनें कमी असावयाचीं! जमिनीचा लहान तुकडा शोधून काढून अथवा इमारतीच्या गच्च्यांवर, वेळ पडल्यास इमारती जमिनदोस्त करून त्यांत, अशा तऱ्हेचें क्रीडांगण तयार करण्याची कल्पना निघून सर्वत्र ती लोकप्रिय झाली. "लहान मुलांतील बंडखोर व दुर्वर्तनी प्रवृत्तीला (जुव्हनाईल डिलिंक्वन्सि) आळा घालणाऱ्या जागा म्हणजे क्रीडांगणें होत, 'न्यायालयें नव्हत' असें जज्ज लिंडसे यांनीं १९०७ सालीं जाहीर केलें". शारीरिक शिक्षणक्षेत्रांत कार्य करणाऱ्या अमेरिकेंतील सर्व संस्थांचा, पालकांचा व शिक्षकांचा या चळवळीला पाठिंबा मिळाला. ह्याच सालीं 'दी प्लेग्राऊंड ॲन्ड रिक्रिएशन' ही संस्था स्थापन झाली. त्यांत शिओडोर, रूझवेल्ट, जेकब रीस, डॉ. ल्यूथर ग्युलीक, जोसेफ ली वगैरे पदाधिकारी होते. 'प्लेग्राऊंड' हें मासिक लागलींच सुरू केलें गेलें. क्रीडांगणावर निरनिराळे कार्यक्रम शिकविले जाण्याकरितां शिक्षकांची उणीव भासूं लागली व डॉ. क्लार्क हेदरिंगटन यांचे नेतृत्वाखालीं हाहि प्रश्न सोडविण्याचें कार्य सुरू झालें. या दृष्टीनें एक अभ्यासक्रम आंखला गेला व शिक्षक तयार

करणाऱ्या सर्व संस्थांत तो सुरू करण्यांत आला. १९२५ सालीं जोसेफ ली यांनीं 'ए नॉर्मल कोर्स इन् प्ले' या पुस्तकरूपानें तो पुनर्मुद्रित केला. १९२५ सालीं ७४८ शहरांमध्यें ८६०८ क्रीडांगणें होतीं. त्यांत ७१६८ पुरुषशिक्षक व ९९९९ स्त्रीशिक्षिका होत्या. रोजची उपस्थिति सरासरी ९ लक्ष असे. १९४१ सालीं ११६४ शहरांत २११४८ क्रीडांगणें असून त्यांतील उपस्थिति अनेक लाखांवर आहे. आतां अशा प्रकारच्या क्रीडांगणांवर, सीसॉज्, जॅएँट स्ट्राईड, लॅडर, स्लाईड, रोप क्लाइंबिंग, टीथर लॅडर, जंगल जिम, रिंग्स, स्विंग्स, अशीं अनेक साधनें आहेत. यांशिवाय बागबगीचा, इतर खेळांच्या सोयी, करमणुकीच्या सोयी, सिनेमा, नाटकगृहें, लायब्ररी, वाचनालयें, स्नानाच्या सोयी, वगैरे सोयी केल्या गेल्या आहेत. प्ले ग्राऊंड म्हणजे 'कम्युनिटी सेंटर' व नगरपालिकांच्या जीवनांतील एक महत्वाचें शैक्षणिक स्थान असें मानलें गेलें आहे.

स्काऊटीची चळवळ १९३१ सालीं अमेरिकेंत दी बॉय स्काऊटस् ऑफ अमेरिका या नांवानें सुरू झाली. या चळवळीनें शीलसंवर्धन, सेवावृत्ति, आरोग्य, वगैरे गुणांच्या विकासाच्या दृष्टीनें मोठें कार्य केलें. गर्ल गाईडसची संस्था १९३२ सालीं स्थापन झाली. या संस्थेनें स्त्रियांत गृहविषयक व सामाजिक जीवन यांस अवश्य लागणाऱ्या गुणांचा विकास करण्याचें ध्येय ठरविलें. 'कॅम्प फायर' गर्ल्स्, ही संस्था १९१२ सालीं डॉ. व मिसेस गुलीक यांनीं कॅम्पिंग (वननिवास) या प्रकारास शिक्षणांत योग्य तें स्थान देण्याचें दृष्टीनें काढली. या सर्व संस्थांचीं स्वतंत्र मुखपत्रें आहेत. आरोग्य शारीरिक शिक्षण शिस्त, शील, सेवा, स्वदेशप्रेम, बंधुभाव, वगैरे गुणांच्या विकासाचे दृष्टीनें या संस्था बहुमोल कामगिरी करीत आहेत.

(८) शारीरिक शिक्षणाचे अध्यापक तयार करणाऱ्या संस्थाः—शारीरिक शिक्षणाचा प्राथमिक, दुय्यम व उच्च शिक्षण संस्थांत तसेंच सामान्य जनतेंत प्रसार होण्यास क्रीडांगणें, व्यायामशाळा, अवश्य साधनसामुग्री, आरोग्यकारक वातावरण, या सर्व अनुकूल परिस्थितींशिवाय विषय शिकविण्यास योग्य अशा अध्यापकांची जरुरी असते. योग्य अध्यापक तोच कीं ज्याला शिकविण्याच्या विषयाशिवाय ज्यांना तो शिकवायचा त्यांच्या शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व राष्ट्रीय गरजा काय आहेत, तसेंच हा सर्व खटाटोप कां करावयाचा, शारीरिक शिक्षणाचें अंतिम उद्दिष्ट कोणतें, वगैरे बाबींसंबंधींचेंहि ज्ञान अवश्य असावयास पाहिजे असतें. ही दृष्टि समोर असल्यानेंच, अमेरिकेंत अध्यापक तयार करण्याऱ्या संस्था प्रथमपासूनच सुरू झाल्या व त्यांच्या अभ्यासक्रमांत तात्विक व प्रात्यक्षिक विभाग, तसेंच अनुषंगिक अशा विषयाचें ज्ञान, या गोष्टी क्रमाक्रमानें समाविष्ट केल्या गेल्या. देशांत प्रचलित असलेल्या व्यायामपद्धति, खेळ व शर्यती, जिम्नॅस्टिक्स वगैरे सर्व शारीरिक शिक्षणविषयक प्रकारांचें व त्यांच्या मूलभूत तत्वांचें ज्ञान, शारीरशास्त्र व इंद्रियविज्ञानशास्त्र, आरोग्यशास्त्र, आहारशास्त्र, मानसशास्त्र, समाजशास्त्र, वेगवेगळ्या व्यायामाचा शरिरावर होणारा परिणाम, फर्स्टएड, मसाज व मेडिकल जिमनॅस्टिक्स, शारीरिक शिक्षणाची व्यवस्था व

कारभार, संशोधनशास्त्र व या विषयांत संशोधनकार्य करण्यास असलेला वाव, या सर्वांचें ज्ञान असावयास पाहिजे. अमेरिकेंतील संस्थांत या सर्वांचीं उत्कृष्ट प्रकारें सोय केलेली आढळते. कोणत्याहि देशांत नसतील इतक्या शिक्षक तयार करणाऱ्या संस्था या देशांत आहेत. अनेक युनिव्हर्सिट्यांमध्यें शारीरिक शिक्षणाचीं महाविद्यालयें आहेत. कोलंबिया, शिकागो, लॉस एंजल्स, स्प्रिंगफील्ड कॉलेज, ओबेटलीन, येल, हॉर्डवर्ड वगैरे युनिव्हर्सिटीज या बाबतींत प्रमुख आहेत. शिवाय प्रत्येक विश्वविद्यालयांत व कॉलेजांत शारीरिक शिक्षणाचीं स्वतंत्र खातीं आहेतच. बहुतेक विद्यालयें व कॉलेजिस खासगी स्वरुपाचीं आहेत. या खात्यांचे मुख्य प्रोफेसर्स, तसेच अध्यापक, संस्थांचे प्रमुख यांच्या जागा अत्यंत लायक अशा लोकांना दिल्या आहेत त्यांतील बहुतेक वैद्यकशास्त्रांतील पदवीधर असून शिक्षणशास्त्रांत व शारीरिक शिक्षणांत यांचा मोठा अधिकार आहे. डॉ. लेनाई, डॉ. मॅकेन्झी, डॉ. विल्यम्स, डॉ. ब्राउनेल, डॉ. जे. बी. नॅश, डॉ. ई. डी. मिचेल, डॉ. स्टॅले, डॉ. टी. डी. वूड, वगैरे अनेक लोक या विषयांतील तज्ज्ञ म्हणून प्रसिद्ध आहेत. त्यांनीं निरनिराळ्या विभागांवर लिहिलेले ग्रंथ शास्त्रोक्त स्वरुपाचे असून त्यांचा दर्जा उत्युच्च आहे. याशिवाय तिकडील डॉ. जॉन ड्यूई, डॉ. किल्पॅट्रिक, वगैरें नाणावलेले शिक्षणतज्ज्ञहि या विषयाची तरफदारी करतातच. शारीरिक शिक्षण व वैद्यकशास्त्र, तसेंच शिक्षणशास्त्र, यांच्यांतील इतका अन्योन्य संबंध व सहकार्य आपल्याइकडे निर्माण केव्हां होईल याची कल्पना करवत नाहीं. आतांपर्यंत अध्यापक तयार

करणाऱ्या संस्थांत खालील संस्थांनीं भरीव कामगिरी केलेली आहे. डॉ. लेवीस यांची बॉस्टन येथील 'नार्मल इन्स्टिट्यूट ऑफ फिजिकल एज्युकेशन' (इ. स. १८६१ तें १८६९ पर्यंत अशा प्रकारची पहिली संस्था) 'नॉर्मल कॉलेज ऑफ अमेरिकन जिमनॅस्टिक यूनिअन' (टर्नरबंड, १८६६ सालीं स्थापना), डॉ. सार्जंट यांची केंब्रिजमधील संस्था (स्थापना इ. स. १८८१) व हॉवर्ड यांचा उन्हाळयाचा वर्ग (इ. स. १८८७ तें १९१९), सार्जंट कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्युकेशन (बॉस्टन), मि. अंडरसन यांचें ब्रुकलीन येथील सन १८८६ सालीं स्थापन झालेलें 'नॉर्मल स्कूल' (या संस्थेचें १९०१ सालीं न्यू हेवन नॉर्मल स्कूल ऑफ जिमनॅस्टिक्समध्यें रूपांतर झालें), स्प्रिंगफिल्ड येथील इंटरनॅशनल वाय्. एम्. सी. ए. कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्युकेशन (सन १८८५), शिकागो मधील वाय. एम्. सी. ए. चें जॉर्ज विल्यम कॉलेज, बोस्टन नॉर्मल स्कूल, पोसेनिसन स्कूल ऑफ फिजिकल एज्युकेशन व यांशिवाय खासगी रीतीनें चालविलेल्या कित्येक संस्था, नॉर्मल स्कूल्स, (जवळ जवळ १००). बहुतेक संस्थांतील अभ्यासक्रम आतां दोन, तीन अगर चार वर्षांचा आहे. १९२० सालीं 'अमेरिकन फिजिकल एज्युकेशन असोसिएशननें' एक कमिटी नेमून तिनें अभ्यासक्रम, कालमर्यादा वगैरेंविषयीं कांहीं नियम घालून दिले. हल्लीं या संस्थांतील कार्यक्रम उच्च दर्जाचा असून इतर विषयांतील शिक्षकांइतकाच याहि विषयांतील शिक्षकाचा दर्जा असावा लागतो.

(९) युनायटेडस्टेट्समधील शारीरिक

शिक्षणाचे आधुनिक प्रवाहः–वर सांगितल्याप्रमाणें यु. स्टे. मध्यें त्या देशाला साजेल अशाप्रकारच्या शारीरिक शिक्षणाची घडण होत गेली. निरनिराळ्या व्यायामपद्धतींतून लोकशाहीच्या तत्वाला पोषक अशा शिक्षण व शारीरिक शिक्षणपद्धतींचा अंगीकार करण्यांत आला. इ स. १९१० नंतर डॉ. वूड यांनीं शारीरिक शिक्षणांतील स्वाभाविक हालचालींच्या कार्यक्रमावर अभ्यासक्रम आधारण्याची चळवळ सुरू केली (नॅचरल मुव्हमेंट इन् फिजिकल एज्युकेशन). या चळवळींच्या जीवनास प्रत्यक्षाप्रत्यक्ष उपयोगी पडणाऱ्या विकृतिप्रतिबंधन, व्यायाम, संचलन वगैरे कृत्रिम व्यायामप्रकारांस (कुस्ती, बॉक्सिंग, लाइफ सेव्हिंग, पोहणें, शारीरबल व आरोग्याचे व्यायाम) तसेंच मानवाच्या नैसर्गिक हालचालींवर, उ. चालणें, धांवणें, उड्या मारणें, चढणें, फेंकणें, झेलणें, कीं ज्या हालचालींमुळें मानवाच्या शरिराचा विकास होत गेला व ज्या हालचाली करतां करतां त्यास मौज व समाधान वाटत गेलें, अशा हालचालींवर, उभारलेले संघटीत छोटे व मोठे खेळ, नृत्यप्रकार, तालबद्ध व्यायामप्रकार (लोकनृत्यें), ॲथलेटिक्स, यांनाच प्राधान्य देण्यांत आलें. डॉ. वूड यांचा 'न्यू फिजिकल एज्युकेशन' हा ग्रंथ या दृष्टीनें फार उत्कृष्ट आहे. डॉ. विलयम्स, डॉ. हेरिंग्टन वगैरे तज्ज्ञांनीं याच कार्यावर शास्त्रोक्त वाङ्मय प्रसिद्ध केलें. कार्यक्रमांचा भर प्राचीन ग्रीक लोकांच्या, तसेंच गुटस् मुथस् व यॉन यांच्या कार्यपद्धतींशीं बऱ्याच बाबतींत जुळता व मिळता आहे. आरोग्यशिक्षणाचाहि त्यांत समावेश केला गेला आहे. अशारीतीनें संपूर्ण कृत्रीम व्यायामप्रकारानां त्यांत स्थान नसून ज्यायोगें व्यक्तीच्या शारीरिक, बौद्धिक व सामाजिक गुणांचा विकास होऊन ती समाजोपयोगी व राष्ट्रहितार्थ झटणारी अशी होईल अशा शैक्षणिक व सर्वांगीण कार्यक्रमांवरच त्यांत भर आहे. ही चळवळ यशस्वी झाली असें अद्यापि म्हणतां येत नाहीं. शारीरिक शिक्षणाच्या कार्यक्रमांतून कृत्रीम व्यायामप्रकार, शरीरसंवर्धक व्यायाम, सांघिक कवायती वगैरे कृत्रीम गोष्टी (फॉर्मल ॲक्टिव्हिटीज) अजिबात वगळून टाकणें इष्ट कीं अनिष्ट यावर अद्यापि एकमत झालेलें नाहीं. उलट महायुद्ध सुरू झाल्यापासून राष्ट्राचा शारीरिक दर्जा वाढविण्याच्या दृष्टीनें आखलेल्या योजनांत संघटित खेळ, द्वंद्वांचे खेळ, शर्यती, कवायती व शरीरबलसंवर्धक व्यायाम यांनाहि स्थान आहेच. कदाचित दोन्हींचा–कृत्रीम व स्वाभाविक–संमिश्र कार्यक्रमच यशस्वी होईल असें मानण्यास जागा आहे. इ. स. १९६६ सालीं शारीरिक शिक्षणविषयक परिस्थिति कशी असेल या विषयावर, अमेरिकेंतील 'फि. ए. हेल्थ ॲन्ड रिक्रिएशन' या संस्थेनें मागविलेल्या निबंधांत अशाच अर्थाचे विचार प्रगट झालेले दिसून येतात.

स्वाभाविक हालचाली यांवरच आधारलेल्या क्रीडाकार्यक्रमांखेरीज लोकनृत्याचा कार्यक्रमहि बराच लोकप्रिय झाला आहे. नृत्यांत शारीरिक व्यायाम आहेच पण त्याबरोबर कला, तालबद्धता, भावनांचें प्रगटीकरण, मानसिक आनंद ह्याहि गोष्टी साध्य होतात.

या खेरीज नील्स बुख यांच्या डॅनिश जिमॅनॅस्टिक्सचा कार्यक्रमहि अमेरिकेंतील स्वभाव-

विशेषास मानवण्याजोगा असल्यानें त्याचाहि प्रचार, विशेषतः स्त्रियांच्या संस्थांत होत आहे.

डॉ. रुडॉल्फ बोड यांच्या 'एक्स्प्रेसीव्ह जिमनॅस्टिक्सच्या' कार्यक्रमानेंहि तिकडील लोकांचें लक्ष वेधून घेतलें आहे. यांत निरनिराळ्या स्पोर्टस्‌मध्यें होणाऱ्या हालचाली, जुन्या काळचीं लोकनृत्यें, लहानमुलें व प्राणी यांच्या नैसर्गिक हालचाली, यांवर आधारलेल्या विशिष्ट हालचाली आहेत. यांत तालबद्धता, एकाच वेळीं सर्व शरिराचा होणारा उपयोग, शरिरांतील धडाच्याच महत्वाच्या हालचाली, स्नायूंचें आकुंचन व प्रसरण, वगैरे गोष्टी महत्वाच्या आहेत.

शारीरिक शिक्षणाचें ध्येय व उद्दिष्ट ठरल्यानंतर, तें साध्य करण्याकरितां योजिलेले कार्यक्रम हें कार्य कितपत करतात ह्याचा हिशेब घेण्याकरितां अमेरिकेंत 'टेस्टस् आणि मेझरमेंटचें' नवीन शास्त्र निर्माण झालें आहे. इ. स. १९२० नंतर या क्षेत्रांत बरीच प्रगति झाली. ॲचिव्हमेंट टेस्टस्, फिजिकल एफिशियन्सी टेस्टस्, फिटनेस टेस्टस्, वगैरेचें शास्त्र बनविलें गेलें. त्यामुळें सारख्याच वयांचीं मुलें शारीरिक लायकींत व कार्यक्षमतेंत एकमेकांपेक्षां कशीं भिन्न असतात हें निदर्शनास आलें व म्हणून शारीरिक शिक्षणाचा कार्यक्रम सामुदायिक गरजांबरोबरच व्यक्तिगत गरजांच्या दृष्टीनें समाधानकारक कसा होऊं शकेल इकडे तज्ञांचें लक्ष वेधलें गेलें आहे. पुष्कळ संस्थांत शारीरिक शिक्षणामुळें मुलांच्या वृत्तींत, स्वभावांत, वर्तनांत, शिलांत काय बदल झाला हेंहि अजमाविण्याचा प्रयत्न केला जातो. कारण या गोष्टींचा लाभ होऊं शकला नाहीं तर शिक्षणाचा हा सर्व आटापिटा व्यर्थच म्हणावयाचा !

शारीरिक शिक्षणाचें आजच्या अमेरिकेंतील जीवनांत स्थानः—'दी अमेरिकन असोसिएशन फॉर हेल्थ, फिजिकल एज्युकेशन ॲन्ड रिक्रिएशन' ही संस्था 'नॅशनल एज्युकेशन असोसिएशन' या राष्ट्रीय संस्थेच्या कार्याचा एक विभाग असून, ती शारीरिक शिक्षणासंबंधीं लोकमत अनुकूल करण्याचें कार्य करीत असते. संशोधन करणें, ग्रंथ निर्मिति करणें हीं तिचीं महत्वाचीं कामें आहेत. महायुद्ध सुरू झाल्यापासून राष्ट्राची लढाईच्या वातावरणाला पोषक अशी तयारी करणें हें आतां तिकडील मुख्य ध्येय होऊन बसलें आहे. (प्लॅन ऑफ नॅशनल प्रिपेअर्डनेस्). पण जर्मनी व इतर राष्ट्रांप्रमाणें लष्करी शिक्षण सार्वत्रिक नाहीं व सक्तीचेंहि केलें गेलें नाहीं. 'लोकांच्या शरिराची व मनाची तयारी झाली कीं, लष्करी शिक्षण देण्यास वेळ लागणार नाहीं'. या तत्वावर त्यांचा विश्वास असल्यानें, तरुण मुलांमुलींच्या प्राथमिक तयारीवरच त्यांचा विशेष भर आहे. इ. स. १९४१ जूनमध्यें पसार झालेल्या ॲक्ट ऑफ नॅशनल प्रिपेअर्डनेस (एच. आर. नं. १८६०६) या कायद्यान्वयें येत्या पांच दहा वर्षांत शारीरिक शिक्षणाची अमेरिकेंत अतोनात प्रगति होणार आहे. इ. स. १९४२ जूनमध्यें ६ कोटी डॉलर्स खर्च झाले असून ही रक्कम वाढत जाऊन १९४६ सालीं १० कोट होणार आहे. मध्यवर्ति सरकारच्या तिजोरींतून पण विशिष्ट पद्धतीनेंच हा खर्च होणार आहे. 'कसरतीच्या व्यायामासहित शारीरिक शिक्षण आरोग्ययुक्त राहाणी-

संबंधीं शिक्षण व मार्गदर्शन, शालेय सोयी-सवलतींचा व्यापक मनोरंजनार्थ उपयोग, आणि शालेय शिबिरांचा विकास यांकरितां शाळांतून पुरेशी तरतूद करण्याच्या बाबतींत निरनिराळ्या संस्थांना व प्रादेशिक विभागांना सहाय्यार्थ अर्थिक मदत देऊन राष्ट्रीय सज्जता व कल्याण साध्य करणें ही त्या बिलाची व्याप्ति आहे. हें सर्व काम करण्याकरितां नॅशनल डिरेक्टर ऑफ हेल्थ, फिजिकल एज्युकेशन व रिक्रिएशन, हा एक प्रमुख अधिकारी व त्याचे हाताखालीं प्रादेशिक अधिकारी नेमले जाणार आहेत. हा कायदा सर्व संस्थानांना लागू आहे व त्यांनीं या बाबतींत वरील धोरणास अनुसरून आपापले कार्यक्रम आखावयाचे व वरील अधिकाऱ्यांची मान्यता घ्यावयाची! या कायद्याचे कक्षेंत शाळा कॉलेजांतील मुलेंमुलीं व २५–३५ वयामधील तरुण व प्रौढ हे सर्व येणार आहेत. आरोग्यशिक्षण व शिबीर पद्धतीवर (कॅम्प मेथड्स्) विशेष भर आहे. प्रत्येक शाळाधिकाऱ्यांनें आपापल्या संस्थांतील साधनसामुग्रीचा उपयोग सार्वत्रिकरीत्या करूं देण्याची यांत शिफारस आहे. शिक्षकांनींच हें सार्वत्रिक प्रचाराचें व शिक्षणाचें कार्य करावयाचें आहे. ह्या कायद्याबरहुकूम कार्य सुरू झालें आहे व त्यामुळें लोकांत शारीरिक शिक्षण व आरोग्य यांच्या आवश्यकतेविषयीं प्रचंड जागृति झाली आहे. (या बिलासंबंधीं उमरावतीचे श्री. ह. वा. देशपांडे यांनीं 'आरोग्यमंदीर' नोव्हेंबर १९४१ मधील अंकांत लिहिलेला लेख उद्बोधक आहे).

अमेरिकेंतील मुलांमुलींनीं ही लढाई जिंकण्याकरितां काय केलें पाहिजे यासंबंधीं मोठ्या कुतूहलानें विचारलेल्या प्रश्नास ब्यूरो ऑफ एज्युकेशनच्या वॉर टाईम कमिशननें 'दी हायस्कूल व्हिक्टरी कोट' ची योजना आंखून उत्साहवर्धक उत्तर दिलें. या योजनेंत २८००० दुय्यम शाळांतील ६५ लक्ष विद्यार्थी येणार आहेत. यांत शारीरिक लायकी, लष्करी कवाईत, शास्त्र व गणित यांचें ज्ञान, समाज-सेवा, विमानोड्डान शास्त्राचें प्राथमिक ज्ञान, लढाईस उपयुक्त अशा उद्योगधंद्यांची माहिती वगैरे आठ विभाग आहेत. शारीरिक लायकी मिळविण्याकरितां निरनिराळ्या व्यायाम-प्रकारांची, कुस्ती, बॉक्सिंग वगैरे द्वंद्वप्रकारांची, खेळांची, त्यांबरोबर आरोग्यशिक्षण, फर्स्टएड, वगैरे विषयांची शिफारस केली गेली आहे. प्रत्येक विद्यार्थ्यास या दिशेनें कार्य करण्यास मुभा ठेविली गेली आहे व लायक अशा विद्यार्थ्यांनाच या संस्थेचे सभासद होतां येणार आहे. 'लष्करी शिक्षण' यांत तूर्त नाहीं हें ध्यानांत ठेविलें पाहिजे. या योजनेमुळें मुळांत प्रचंड उत्साहाची लाट पसरली आहे.

'सिनसिनाटी' येथें आक्टोबर १९४२ मध्यें भरलेल्या 'वॉर रिक्रिएशन कॉंग्रेसनें' लढाईचे दृष्टीनें रिक्रिएशनचे कार्यक्रम व सोयींत काय काय फरक केले पाहिजेत व सैनिक आरमारी व हवाई दल यांच्या दृष्टींत काय काय गोष्टी केल्या पाहिजेत यांचा विचार केला व महत्वाचे ठराव केले.

एप्रिल १९४३ मध्यें सिनसिनाटी येथें भरलेल्या अमेरिकन असोसिएशनच्या वार्षिक अधिवेशनांत 'व्हिक्टरी थ्रू फिटनेस' या विषया-वरच चर्चाकार्यक्रम होण्याचें ठरलें होतें. यांत भाग घेण्याकरितां राष्ट्रांतील शारीरिक

शिक्षणतज्ज्ञ, सैनिक व आरमारी अधिकारी यांनाहि पाचारण केलें गेलें होतें. कोणत्या स्वरुपाचे नागरिक तयार केले पाहिजेत, त्यांच्यांत कोणत्या गुणांची जरुरी आहे त्यांसंबंधीं महत्वाची चर्चा होणार आहे.

अमेरिकेंतील शारीरिक शिक्षणाच्या चळवळीनें आतां सर्वव्यापी अशा प्रकारचें स्वरूप धारण केल्यासारखें दिसतें.

(१०) **पौर्वात्य राष्ट्रें:**—आपल्या देशाखेरीज पौर्वात्य प्रदेशांत जपान, फिलिपाईन्स, चीन, अफगाणिस्थान, इंडोचायना, सयाम वगैरे राष्ट्रांचा समावेश होतो. त्यांतील कांहीं राष्ट्रांना अर्वाचीन कालीं शारीरिक शिक्षणाच्या चळवळीस चांगलेंच उत्तेजन दिलें. पूर्व व पश्चिम यांचे एकमेकांशीं व्यापार, प्रवास व सफरी, शिक्षण, राजकारण व धर्मप्रसार वगैरे अनेक गोष्टींमुळें संबंध आलेले आहेत व पुष्कळ बाबतींत पाश्चिमात्य राष्ट्रांच्या विचाराचारांचा पगडा पौर्वात्यांवर चांगल्याच रीतीनें बसला आहे. शारीरिक शिक्षणाच्या बाबतींत यूरोप व अमेरिका या खंडांतील पद्धति पौर्वात्य राष्ट्रांनीं अंगीकारलेल्या आहेत.

(अ) **फिलिपाइन्स:**—या बेटांतील लोकांवर स्पॅनिश लोकांनंतर अमेरिकन लोकांचें वर्चस्व बसलें व त्यामुळें अमेरिकन शिक्षणपद्धति व शारीरिक शिक्षणविषयक प्रकार तिकडे सुरू झाले. बेसबॉल, व्हॉलीबॉल, बास्केट बॉल, फुटबॉल, टेनिस, ॲथलेटिक्स, पोहणें, बॉक्सिंग, वगैरे प्रकार तिकडे अत्यंत लोकप्रिय आहेत. शारीरिक शिक्षणास उत्तेजन देणाऱ्या अनेक संस्थांचें जाळें सर्वत्र पसरलें असून लहानमोठ्या प्रमाणांवर चढाओढी व सामने नित्य-नैमित्तिक समारंभांचे वेळीं भरले जातात. इ.स. १९१२ सालीं मॅनिला येथें चीन, जपान व फिलिपाईन्स या तीन राष्ट्रांनीं आंतरराष्ट्रीय स्वरुपाचे सामने सुरू केले व अशा रीतीनें 'फार ईस्टर्न चॅम्पियनशिप्स गेम्सचा' पाया घातला गेला. या सामन्यांत त्यांनीं अनेक वर्षें आपलें प्रभुत्व गाजविलें. चापल्य व वेग यांची जरुरी असलेल्या खेळांत व शर्यतींत त्यांचा हातखंडा आहे. पण जागतिक ऑलिंपिक गेम्समध्यें मात्र ते चमकले नाहींत.

शारीरिक सुदृढता व लायकी या दृष्टीनें फिलिपिनो लोकांचा दर्जा फार वरचा आहे. अमेरिकन राजशासनाच्या उदार धोरणामुळें पूर्ण स्वातंत्र्याचा लाभ होण्याचा मंगळ काळ येण्यापूर्वीच जपानच्या आक्रमणाचें दडपण त्यांच्यावर आलें. महायुद्धाच्या समाप्तीनंतर तरी त्यांचें स्वातंत्र्याचें स्वप्न प्रात्यक्षांत उतरतें कीं काय तें पहावें !

(ब) **जपान:**—जपान या राष्ट्रानें गेल्या १०० वर्षांत केलेली राष्ट्रीय प्रगति अत्यंत अभिनंदनीय नाहीं असें कोण म्हणेल ? सुधारलेल्या पाश्चिमात्य राष्ट्रांच्या पंक्तीला शोभणारें, इतकेंच नव्हे, तर त्यांच्याहिपेक्षां कांहीं बाबतींत सरस ठरणारें जर कोणतें एखादें पौर्वात्य राष्ट्र असेल, तर तें जपान ! महायुद्ध सुरू झाल्यापासून हजारों मैलांच्या अघाडीवर दोस्त राष्ट्रांशीं सामना देणारें एकच राष्ट्र व तें जपान ! ही जपानची प्रगति यदृच्छया झाली नसून, लोकांच्या निश्चयाच्या बळावर झाली आहे. राज्यकारभार, व्यापार, आरमार

यांच्या बाबतींत इंग्लंड, लष्करी बाबतींत जर्मनी व शिक्षणाच्या बाबतींत अमेरिका या राष्ट्रांपासून त्यानें धडे घेतले व थोड्या अवधींत प्रगति करून एक मोठें दिव्य करून दाखविलें! शारीरिक शिक्षणाचे बाबतींत झालेली प्रगति आश्चर्यजनक आहे. हल्लीं जपानमध्यें शाळांकॉलेजांतून शारीरिक शिक्षण आवश्यक आहे. क्रीडांगणें, स्टेडीयम्स्, पोहण्याचे तलाव, वगैरे विविध प्रकारच्या सोयी आहेत. बेसबॉल, ॲथलेटिक्स व पोहणें, विशेषतः लांब पल्ल्याच्या शर्यती, टेनीस, बास्केटबॉल, व्हॉलीबॉल, फुटबॉल, रोईंग वगैरे क्रीडाकार्यक्रम अत्यंत लोकप्रिय आहेत. या सर्व क्रीडाकार्यक्रमांचे धांदलींत जपान आपल्या प्राचीन द्वंद्वविद्येला विसरला नाहीं. आज, जुडोजुजुत्सु हा द्वंद्वप्रकार सर्वत्र प्रचलित आहेच व त्याचें उच्च शिक्षण देणारी संस्थाहि तेथें आहे. शिवाय त्या विषयाचें ज्ञान सार्वत्रिक आहे. देशांतील मुलामुलींच्या व तरूण-तरुणींच्या शारीरिक शिक्षणांचा प्रश्न जपाननें मोठ्या कौशल्यानें हाताळलेला आहे. लष्करी, नाविक, तसेंच हवाई–शिक्षण सार्वत्रिक करून व औद्योगिक बाबतींत प्रगति करून त्यांनीं स्वतःचें प्रबल असें राष्ट्र निर्माण केलें आहे. आंतरराष्ट्रीय सामन्यांत जपानचा क्रमांक मोठ्या सुधारलेल्या पाश्चात्य राष्ट्रांच्याहि वर लागतो एवढें सांगितलें म्हणजे पुरें!

(क) **चीन** हा पौर्वात्य देश नवीन गोष्टींचा स्वीकार करण्यांत आपल्या देशाप्रमाणेंच मागासलेला आहे. देशाचा अफाट विस्तार, दळणवळणाच्या गैरसोयी, आपसांतील यादवी, खालावलेली आर्थिक स्थिति, धर्मवेड व जुन्यास चिकटून रहाण्याची वृत्ति, जुलुमी राज्यव्यवस्था, वगैरे अनेक कारणें, या बाबतींत आहेत. तथापि गेल्या २५–३० वर्षांतील झालेली प्रगति देशाच्या भावी उज्वल कालाविषयीं आशेचा किरण दाखविते. त्यांतल्यात्यांत जपाननें आक्रमण सुरूं करून व विस्तृत प्रदेश जिंकून तेथील राष्ट्रीय संपत्तीचा व संस्थांचा नाश केल्यामुळें, लोकांत नवचैतन्य निर्माण झालें आहे. त्याच्याच जोरावर, आज राष्ट्र-संवर्धनाचें कार्य खेड्यांपाड्यांत, शेतावर, झोंपड्यांत, उघड्यावर, जमेल तेथें, सांपडेल तेथें, करण्याचा त्यांनीं चंग बांधिला आहे! आजच्या लढाईच्या धामधुमींत सुद्धां आपले 'शिक्षणतज्ज्ञ' त्यांनीं इकडे पाठवून, शिक्षणाच्या बाबतींत प्रगतिपथ आक्रमण्याचा प्रयत्न केला. बौद्धिक शिक्षणाप्रमाणेंच औद्योगिक व व्यवसायिक शिक्षणांवरील त्यांचा भर स्तुत्य आहे!

शारीरिक शिक्षणाचे बाबतींत चीन देशाला उज्वल परंपरा नाहींत. ठराविक साचाच्या ज्ञानापलीकडे त्यांनीं कोणत्याच गोष्टीला महत्व दिलें नाहीं. पण २५ वर्षांपासून, ही वृत्ति बदलत चालली आहे. पाश्चिमात्य राष्ट्रांशीं आलेल्या व्यापारी, राजकीय, तसेंच शैक्षणिक संबंधांमुळें, शिक्षणपद्धतींतहि इष्ट ते बदल होत आहेत. शारीरिक शिक्षणाच्या बाबतींत, फुटबॉल या खेळांत पौर्वात्य राष्ट्रांत चीनचा हात धरणारें दुसरें कोणतेंहि राष्ट्र नाहीं. याशिवाय बास्केट बॉल, व्हॉलीबॉल, पोहणें, ॲथलेटिक्स, टेनिस, बेसबॉल, वगैरे खेळहि तेथें उत्साहानें खेळले जातात. खेळांची व्यवस्था पहाण्याकरितां

राष्ट्रीय स्वरुपाच्या संस्था निर्माण झाल्या आहेत. वाय. एम. सी. ए. या संस्थेनें प्रथम आपले कार्यवाहक पाठवून त्यांच्याकडून शारीरिक शिक्षणाचा तेथें प्रसार केला. डॉ. जे. एच. ग्रे या शारीरिक शिक्षणतज्ज्ञांनीं या बाबतींत चीनमध्यें केलेलें कार्य महत्वाचें आहे. (डॉ. ग्रे हे इ. स. १९१० चे सुमारास कलकत्त्यास वाय. एम. सी. ए.चे डायरेक्टर होते व प्राथमिक स्वरुपाचें बरेंच कार्य त्यांनीं तिकडे केलें. मद्रास येथील संस्थेमध्यें कांहीं काल ते प्राध्यापक होते.) आतां चीनमधील शारीरिक शिक्षणविषयक कार्य, तेथील लोकांच्याच सर्वस्वी ताब्यांत आहे.

पौर्वात्य राष्ट्रांत अशा रीतीनें आधुनिक खेळांचा सार्वत्रिक प्रसार झाला आहे. 'फार ईस्टर्न चॅम्पियनशिप गेम्स' (ज्यांना पौर्वात्य राष्ट्रांतील ऑलिम्पिक असें नामाभिधान आहे) हे सामने १९१२ सालीं मॅनिला येथें सुरू झाले. प्रथम ते दर दोन वर्षांनीं, आळीपाळीनें भरले जात. १९३० सालीं ते टोकिओ येथें भरले व नंतर ते दर चार वर्षांनीं भरले जाणार होते. आतां ते स्थगित झाले आहेत. पहिलीं १० वर्षें फिलिपाईन्स राष्ट्रानें मानाचें स्थान पटकाविलें. आतां जपाननें ती जागा पटकाविली आहे. चीनचें फुटबॉलमधील स्थान अढळ आहे. हीं राष्ट्रें जागतिक ऑलिम्पिक गेम्समध्येंहि भाग घेत असतात. लॉस् एन्जिल्स (सन १९३२) व बर्लिन (सन १९३६) येथें हॉकीमध्यें जपानचा आपल्या देशानें पराभव केला. जपानचे किटे सोन हे मेरेथॉन (२६ मैल ३८५ यार्ड) या दीर्घ पल्ल्याच्या शर्यतींत व नाओटो ताजीमा हे हॉपस्टेप जम्पमध्यें पहिले आले. तसेंच निरनिराळ्या पोहण्याच्या शर्यतींत यांच्या खेळाडूंनीं विक्रम केले. इ. स. १९३२ सालीं जपानचा आठवा व १९३६ सालीं पांचवा क्रमांक लागला. पौर्वात्य राष्ट्रांत आंतरराष्ट्रीय ऑलिम्पिक गेम्स प्रथमच भरविण्याचा मान इ. स. १९४० मध्यें टोकिओला (जपान) दिला गेला होता व मोठ्या प्रमाणांवर तयारीहि होण्यास सुरवात झाली होती. पण जपाननें चीनबरोबर सुरू केलेल्या लढाईमुळें तो मान काढून घेण्यांत आला. हे खेळ सध्यां स्थगित आहेत.

(११) फिजिकल कल्चर पद्धतिः— निरनिराळ्या राष्ट्रांतील शारीरिक शिक्षणाचा इतिहास लिहितांना आतांपर्यंत येथील शिक्षण संस्थांच्या दृष्टीनेंच विशेष विचार केला गेला. पण प्रत्येक राष्ट्रांत अशा प्रकारचे कांहीं लोक व संस्था असतात कीं त्या या विषयाचा प्रसार, पैसा, मान व क्वचित जनसेवा या दृष्टींनीं करतात. **हे लोक म्हणजे 'फिजिकल कल्चरिस्टस्' व ह्या संस्था म्हणजे 'फिजिकल कल्चर संस्था'** यांचा या ठिकाणीं उल्लेख न करणें म्हणजे कृतघ्नपणाचें होय. या संस्थांत शिकविले जाणारे व्यायामप्रकार व प्रतिपादन केलीं जात असलेलीं तत्वें व कार्यपद्धति अनेकवेळां शास्त्रशुद्ध अतएव शैक्षणिकहि नसतात. म्हणून त्यांना राष्ट्रीय शिक्षणपद्धतींत स्थान दिलें जात नाहीं. परंतु अनेक व्यक्तींचें—विशेषतः शारीरिक बल, आरोग्य व स्नायुविकास, हें साध्य म्हणून मानणारांचें—त्यामुळें थोड्याबहुत प्रमाणांत कल्याण झालें व होत आहे हें या

ठिकाणीं विसरतां कामां नये. डेन्मार्कमधील **जे. पी. मुलर** यांची 'आरोग्यसंपादनार्थ वसविलेली व्यायामपद्धति' (माय सिस्टिम), इंग्लंडमधील **यूजेन सॅन्डो** यांची 'शरीरबल व स्नायुविकास साधण्याकरितां योजिलेली पद्धति' अमेरिकेंतील **बर्नार मॅकफेडन** यांची शरीरसंवर्धन व आरोग्यसंपादन करण्याकरितां तयार झालेली पद्धति, तसेंच **लीडरमन, स्ट्रॉंगफोर्ड, चार्लस ॲटलास, मॅक्सीक** तसेंच आपल्याकडील **के. व्ही. अय्यर,** वगैरे कल्चरिस्ट लोकांची स्नायुसंवर्धनाची पद्धति, वगैरे अनेक पद्धति जगांत सर्वत्र प्रचलित आहेत व त्याबरहुकुम व्यायाम करून अनेकांनीं शारीरिक स्वास्थ्य व आरोग्य, शरीरबल व स्नायुविकास वगैरे गोष्टी संपादन करून घेतल्या आहेत. या पद्धतींची जाहिरातहि खूप झाली आहे. मॅकफेडन यांचें 'फिजिकल कल्चर' हें मासिक, तसेंच त्यांचा 'ज्ञानकोश (एन्. सायक्लोपीडिआ)' माहित नाहीं अशी शिकलेली व्यक्ति विरळा ! या लोकांनीं शारीरिक लायकी, आरोग्य, बल व स्नायुविकास यांच्या आवश्यकतेबद्दल लोकांत निर्माण केलेली जागृति, प्रचंड स्वरुपाची आहे व त्याबद्दल त्यांचें अभिनंदन केलें पाहिजे. परंतु या सर्व पद्धतींत शारीरिक, विशेषतः स्नायूंच्या-विकासावरच असलेला एकांगी अशा प्रकारचा भर, सर्व प्रकारच्या व्यक्तींकरितां योजिलेले एकसारखेच व्यायामप्रकार, टपालानें कोर्सेस पाठविण्याची तसेंच पदव्या देण्याची पद्धति, कोर्स घेऊं इच्छिणाऱ्या लोकांशीं साधनसामुग्रीविक्रयाबाबत चालविलेली व्यापारी हिकमत, सर्व प्रकारच्या रोगांचा परिहार करण्याची व थोडक्यांच कालांत त्या व्यक्तीस स्ट्रॉंगमॅन हीमॅन-(शक्तिमान् पुरुष) बनविण्याची हमी, स्नायूंवर फाजील ताण आणणारे व्यायाम व अनैसर्गिक व अशास्त्रीय अशा तत्वांचें प्रतिपादन, वगैरे गोष्टी या पद्धतींना कमीपणा आणण्यास कारणीभूत होतात. म्हणून शिक्षणशास्त्रज्ञ त्यांच्याकडे आत्मीयतेनें पहात नाहींत.

(**टीपः**–या लेखांत शारीरिक शिक्षणाच्या शैक्षणिक अतएव सर्वांगीण विकासाच्या बाजूचाच विचार केला गेला असल्यानें त्या पद्धतींविषयीं जास्त लिहिण्याचा प्रयत्न केला नाहीं.)

(१२) शारीरिक शिक्षणाची आंतरराष्ट्रीय बाजू :—आतांपर्यंत परदेशांतील शारीरिक शिक्षणाच्या विविध अंगोपांगांची माहिती आपण पाहिली. शारीरिक शिक्षणाचा उपयोग राष्ट्रसंवर्धनाच्या कामीं अनेक राष्ट्रांनीं करून घेतला. पण राष्ट्राराष्ट्रांत परिचित होऊन एकमेकांविषयीं आदर, प्रेमभाव, बंधुभाव वगैरे निर्माण करण्याचे दृष्टीनें शारीरिक शिक्षणाचा उपयोग होऊं शकतो कीं काय हें पहाण्याचे प्रयत्नहि थोड्याफार प्रमाणांत झाले. इंटर नॅशनल ऑलिम्पिक असोसिएशन ही संस्था याच उदार व आंतरराष्ट्रीय धोरणानें प्रेरित होऊन आजपर्यंत कार्य करीत आली आहे. जगांतील निरनिराळ्या राष्ट्रांतील खेळाडूंनीं एकत्र येऊन व बंधुभावानें विविध खेळांतील चढाओढींत भाग घेऊन आंतरराष्ट्रीयत्वाचा विकास साधावा एतदर्थ तिनें प्रयत्न केला. इ. स. १८९६ मध्यें बॅरन पिअर द कुबर्टीन यांचे प्रयत्नानें प्राचीन ऑलिम्पिक सामन्यांचें

पुनरुज्जीवन झालें व दर चार वर्षांनीं विविध प्रकारचे खेळ, ॲथलेटिक स्पोर्टस्, पोहणें, कुस्ती, बॉक्सिंग, जिमनास्टिक्स वगैरे व्यायाम-प्रकारांत, तसेंच चित्रकला, शिल्पकला, व कर्तृत्वकला वगैरे कलांच्या प्रदर्शनांत, जगांतील बहुतेक राष्ट्रांचे खेळाडू व प्रतिनिधि भाग घेऊं लागले. खेळ झाले, सामने झाले, चढाओढी झाल्या, नवीन उच्चांक निर्माण झाले, व्याख्यानें व चर्चा झाल्या, पण आंतरराष्ट्रीय बंधुत्व निर्माण झालें नाहीं व तें होईल कीं नाहीं हें सांगणेंसुद्धां कठीण आहे! पण ध्येय मात्र खचित श्रेष्ठतर व स्पृहणीय आहे यांत शंका नाहीं! गतमहायुद्धाच्या वणव्यांतून शुद्ध होऊन सहीसलामत बाहेर पडलेलें ऑलिम्पिक स्पिरिटचें हें कलदार नाणें प्रस्तुत महायुद्धांतून आणखी तावून सुलाखून बाहेर पडणार नाहीं असें कोण म्हणेल? आपण तशी सदिच्छा व्यक्त करूं या!

आंतरराष्ट्रीय ऑलिम्पिक गेम्समुळें सर्व राष्ट्रांत शारीरिक शिक्षणास चालना मिळाली. चढाओढींत ठेवलेले प्रकार सर्वत्र सुरूं करण्यांत आले. खेळांच्या व व्यायामाच्या दृष्टींनीं हे देशी, ते परदेशी हे भेदभावहि बऱ्याच प्रमाणांत कमी झाले. आपापल्या देशकालमानास व स्वभावविशेषास साजेल असेच व्यायामप्रकार व खेळ सर्वत्र प्रचलित होऊं लागले व लोक शारीरिक दृष्ट्या लायक होण्याची खटपट करूं लागले. हा फायदा कां कमी झाला?

या सामन्यांबरोबरच जगांतील प्रमुख शारीरिक शिक्षणवेत्ते एकत्र येऊन या विषयाच्या

तात्विक, तसेंच प्रात्यक्षिक बाजूची शास्त्रोक्त-दृष्ट्या चर्चा करूं लागले. इ. स. १९३६ जुलैमध्यें हॅम्बर्ग (Germany) येथें भरलेली 'वर्ल्ड काँग्रेस फॉर लीझर टाईम ॲण्ड रिक्रिएशन', तसेंच त्याच सालीं ऑगस्टमध्यें बर्लिन येथें ऑलिम्पिक गेम्सच्या वेळेस भरलेली 'इंटर नॅशनल फिजिकल एज्युकेशन काँग्रेस' या संस्था, शास्त्रोक्त शारीरिक शिक्षणाच्या जागतिक प्रगतीस मदत करीत नाहींत असें कोण म्हणेल?

(१३) उपसंहार:–आतांपर्यंत परदेशांतील महत्वाच्या शारीरिक शिक्षणाच्या चळवळींच्या इतिहासाचें आपण सिंहावलोकन केलें. निर-निराळ्या राष्ट्रांत शारीरिक शिक्षणाचें ध्येय, कार्यक्रम व कार्यपद्धति निरनिराळ्या प्रकारच्या सांपडतात. तथापि त्यांपासून आपणांस कांहीं अनुमान काढीतां येईल व बोधहि घेतां येईल. महायुद्धाचा वणवा अखिल जगतांत पेटल्यामुळें सर्वत्र शारीरिक शिक्षणाकडे पहाण्याची दृष्टि लष्करी स्वरुपाची झाली आहे. यूरोपांतील बहुतेक राष्ट्रांत ही लष्करी दृष्टि प्रथमपासूनच दृष्टीस पडते. किंबहुना शारीरिक शिक्षण व लष्करी शिक्षण यांचें तेथें असलेलें साहचर्य इतक्या प्रमाणावर इतरत्र कोठेंहि सांपडत नाहीं. तेथील भौगोलिक, ऐतिहासिक व राजकीय परिस्थितींचा परिणाम असेल हा! **पण इंग्लंड व अमेरिका या लोकसत्ताक राष्ट्रांतसुद्धां आतां या विषयाचा लष्करी दृष्टीनें विचार केला जात आहे.** 'लढाई जिंकावयाची तर असेंच कांहींतरी केलें पाहिजे,' याबद्दल कोठेंच दुमत नाहीं. पण मुख्य फरक म्हणजे लोकशाही राष्ट्रांत लष्करी व शारीरिक शिक्षणांचा प्रसार

करण्यांत सक्तीचा असलेला अभाव ! लोकांनाच या विषयाच्या महत्वाची पूर्ण जाणीव व्हावी व त्यांची या दृष्टीनें शारीरिक व मानसिक तयारी व्हावी एतदर्थ खटपट करतांना सरकारी व खाजगी स्वरुपाच्या संस्था आढळतात. कृत्रीम व्यायामप्रकार, कवायती, परेड्स, लष्करी थाटाचें संचलन व इतर हालचाली, लष्करी साधनसाहित्यांच्या उपयोगाचें शिक्षण या गोष्टींवर तेथें भर दिला जात नाहीं. नागरिकांचें संरक्षण करण्याकरितां निर्माण झालेल्या नागरिकांच्या 'ए. आर. पी.', 'नॅशनल डिफेन्स व्हॉलंटियर सर्व्हिसेस', 'यूथ सर्व्हिस कोअर', तसेंच 'हायस्कूल व्हिक्टरी कोअर' या संस्थांत दिलें जाणारें लष्करी थाटाचें शिक्षण, शूटिंग, विमानोड्डाण, ग्लायडिंग वगैरेचें प्राथमिक शिक्षण, कला या नात्यानें किंवा प्रचलित परिस्थितींत उपयुक्त म्हणून दिलें जात आहे. पण हें सर्व शिक्षण देतांना या देशांत 'मास मेथड'चा उपयोग केला जात नाहीं.

शारीरिक शिक्षणाच्या अंगोपांगांची प्रगति व्हावयाची असेल तर हा महायुद्धाचा काल म्हणजे मोठा पर्वणीचा काल होय ! या कालांत जर लोकांत शारीरिक स्वास्थ्य, आरोग्य, सुदृढता, लायकी, आत्मविश्वास, धैर्य, शौर्य, चिकाटी वगैरे गुणांच्या आवश्यकतेविषयीं जागृति झाली नाहीं तर ती इतर कालांत होणें फार कठीण ! मानवांतील उत्तमोत्तम गुणांच्या कसोटीची ही दिव्य वेळा आहे ! शांततेच्या कालांत अशा वेळा येत नाहींत असें नाहीं. पण त्यांची आवश्यकता जनमनावर ठसविणें हें कार्य तितकें सुकर होऊं शकत नाहीं.

शारीरिक शिक्षण हें शांततेच्या, तसेंच युद्धाच्या कालांतहि उपयोगी पडूं शकतें. व्यक्तीच्या व समष्टीच्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, नैतिक व आत्मिक-विकासांच्या दृष्टीनें लागणारें आरोग्यकारक व निर्मल, प्रोत्साहक व पोषक, जिवंत व जोरदार अतएव चैतन्ययुक्त असें वातावरण (Environment) शांततेच्या कालांत तें निर्माण करूं शकेल, तर युद्धाच्या कालांत व्यक्तीच्या व राष्ट्राच्या तसेंच मानवतेच्या विकासास अवश्य असलेलें तितकेंच आरोग्यकारक व निर्मल, प्रोत्साहक व पोषक, जिवंत व जोरदार, अतएव चैतन्ययुक्त असें वातावरण तें निर्माण करील ! मानवाच्या आतांपर्यंतच्या जगांतील वास्तव्याकडे दृष्टि टाका; समुहाच्या, समाजाच्या, राष्ट्राच्या तसेंच विश्वाच्या इतिहासाकडे पहा; अखिल जगांतील भौगोलिक, ऐतिहासिक, सामाजिक, शैक्षणिक, आर्थिक, राजकीय, धार्मिक आणि आध्यात्मिक या सर्व परिस्थितींचे प्रतीक म्हणून समजल्या जाणाऱ्या आपल्या देशाच्या इतिहासाकडे नजर फेंका. आपणांला या गोष्टीची सत्यता पटेल.

आपल्या देशांतील शारीरिक शिक्षणाचा प्राचीन व अर्वाचीन इतिहास आपणांस परिचित आहेच. परदेशांतील शारीरिक शिक्षण-विषयक प्राचीन व अर्वाचीन इतिहास आपणांपुढें या लेखांत मांडला गेला आहे. परराष्ट्रांत उपयुक्त म्हणून ठरलेल्या गोष्टी आपल्याकडेहि उपयुक्त ठरतील असें नव्हे. **पण परराष्ट्रियांची या विषयाकडे पाहण्याची आजची दृष्टि, तेथील लोकांच्या नित्य व नैमित्तिक**

जीवनांत या विषयास असलेलें स्थान, विषयाच्या सार्वत्रिक प्रसारार्थ होत असलेले सरकारी व खाजगी स्वरुपाचे प्रचंड प्रयत्न, शारीरिक स्वास्थ्य व आरोग्य, सुदृढता व लायकी यांविषयीं उत्पन्न झालेली जागृति, व्यक्तिगत गुणांचा राष्ट्राच्या हितासाठीं उपयोग करण्याची मानसिक तयारी वगैरे गोष्टी आपणांस खात्रीनें विचार करावयास लावतील व बोध घ्यावयास लावतील. 'उद्धरेदात्मनात्मानम्' ही शिकवणूक आपणांस नवीन नाहीं. या शिकवणुकीप्रमाणें कार्य करण्यांतच खरा पुरुषार्थ आहे.

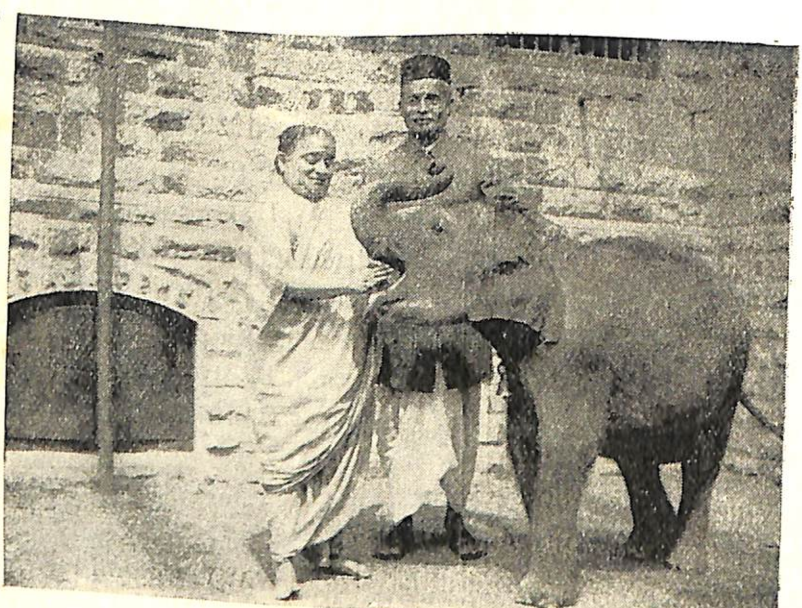
शेवटीं शारीरिक आरोग्यशिक्षण यांच्या प्रचंड योजना आपल्या देशांत तयार होऊन त्यामुळें आपली वैयक्तिक, सामाजिक व राष्ट्रीय उन्नति होण्यास सुकर होवो ही आशा व्यक्त करून हा सुदीर्घ लेख आटोपतां घेतों.

आधारभूत ग्रंथांची यादी.

1. Physical Education—W. P. Welpton, University Tutorial Press.
2. A Brief History of Physical Education—E. A. Rice, A. S. Barnes & Co., New York, 1939.
3. A Guide to History of Physical Education—F.E. Leonarel and R.T. Makenzie, Lea & Febiger, Philedelphia, 1927.
4. Europe at Play—L. H. Weir, A. S. Barnes & Co., New York, 1937.
5. Exercise in Education and Medicine—R. T. Makenzie, W. B. Sauders & Co., Phil. and London, 1924.
6. Lingiaden, Gymnastic Franijauders—Ars book 1939, Gote Dorg.
7. Physical Education in Germany, Pamphlet No. 109—Board of Education, H. M. S. Office, London, 1939.
8. Physical Education in Germany—Dumbach I., Bureau of Publishers Teacher's College, Columbia.
9. Physical Education in Denmark and Sweden, Pamphlet No. 104—Board of Education, H. M. S. Office, London, 1935.
10. Report of the Physical Education Committee—British Medical Council, British Medical Association House, London, 1936.
11. National Fitness Campaign—National Fitness Council, London, 1939.
12. Report on the XI Olympied—American Olympic Committee, A. V. Committee, New York.

आधारभूत मासिकें व वर्तमानपत्रांची यादी.

1. The Journal of Health and Physical Education—U. S. A.
2. The Journal of Physical Education—Y.M.C.A. Physical Direct Society, U.S.A.
3. Recreation—National Recreation Association of America, U. S. A.
4. Journal of Physical Education and School Hygiene—Ling Physical Education Association, England.
5. Hygeia—American Medical Association, U. S. A.
6. Times Educational Supplement—London.
7. Vyayam—Y. M. C. A. College of Physical Education, Madras.
8. Vyayam—Baroda.
9. Arogya Mandir—Panvel.
10. Kirloskar—Kirloskarwadi.
11. Times of India—Bombay.
12. Sunday Chronical—Bombay.
13. Kesari, Dnyanprakash—Poona.



श्री.

बालवीर चळवळ

[लेखक :—श्रीयुत **मुकुंद नारायण कागलकर**, अ. स्काउट कमिशनर, **अमरावती.**]

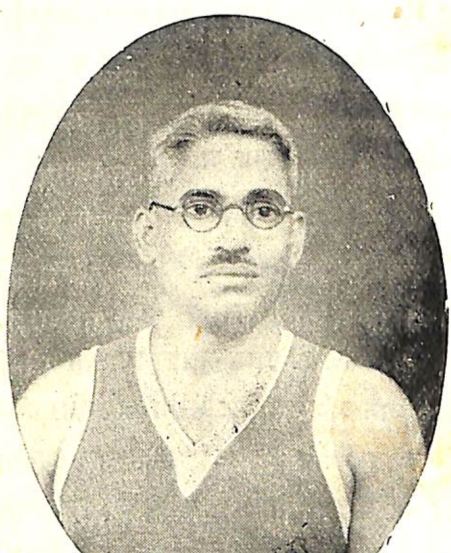
[श्रीयुत मुकुंद नारायण कागलकर हे अमरावती येथील एक सेवानिवृत्त शिक्षक आहेत. त्यांना शारीरिक शिक्षण व स्काउटिंग यांविषयीं विशेष आस्था वाटते. त्या क्षेत्रांत त्यांनीं बरेंच कार्य केलें आहे. इ. स. १९३३ सालीं ते हंगेरी येथें भरलेल्या चवथ्या जागतिक जांबोरीला गेले होते. इंग्लंडमधील गिलवेलपार्क येथें त्यांनीं स्काउटिंगचें उच्च शिक्षण घेतलें आहे. गेल्या पंधरा वीस वर्षांत बालवीर चळवळींत त्यांनीं बालवीर शिक्षक, जिल्हा कार्यवाह व संघटक, ह. व्या. प्र. मंडळाचे व्यायाम शिक्षक व स्काउट ऑर्गनायझर आणि वऱ्हाड मध्य-प्रांताचे असिस्टंट स्काउट ऑर्गनायझर या अनेक नात्यांनीं काम केलें आहे. हिंदुस्थान स्काउट संस्थेच्या सुरवातीपासून ते अमरावती जिल्ह्याचे अ० स्काउट कमिशनर असून वऱ्हाड मध्यप्रांतातर्फे हिं. स्का. असोसिएशनच्या नॅशनल कौंसिलवर एक सभासद आहेत. त्यांनीं आजपर्यंत वऱ्हाड शालापत्रक व व्यायाम मासिक यांतून बालवीर शिक्षणविषयक अनेक लेख लिहिले आहेत. बालवीर चळवळींतील निष्ठावंत कार्यकर्ते म्हणून त्यांची प्रसिद्धि असून त्यांचा उद्बोधक परिचय किर्लोस्कर मासिकाच्या १९४१ च्या मार्च महिन्याच्या अंकांत आल्याचें वाचकांच्या स्मरणांत असेल. प्रस्तुत लेख लिहिण्यांत त्यांनीं जे परिश्रम घेतले तेहि त्यांच्या कार्यनिष्ठेचें द्योतक आहे !—**संपादक**]

प्रकरण १ लें.

बालवीर चळवळीचा परिचय

* बालवीर चळवळ : सुनागरिक बनविणारी शिक्षणविषयक आंतरराष्ट्रीय चळवळ.
* उत्पादक : इंग्रज लष्करी अधिकारी खि. लॉर्ड बेडन पॉवेल.
* चळवळीची पार्श्वभूमि, आधारभूत तत्वें, उद्देश व संघटना.
* कार्यक्षमता व सद्गुण यांचें शिक्षण वयोमानाप्रमाणें व व्यापक रूपानें देणारी चळवळ.
* बालवीर चळवळीसंबंधीं अमेरिकन कमिशनपुढें लॉर्ड बेडन पॉवेल यांची साक्ष.

ज्या संस्था अथवा चळवळी अनेक देशांतून प्रसार पावतात व ज्यांना त्या त्या देशांतील सरकार कायद्यानें संरक्षण व उत्तेजन देतें अशा संस्थांना व चळवळींना आंतरराष्ट्रीय संस्था किंवा चळवळी म्हणतात. ऑलिंपिक संस्था, रेडक्रॉस व सेंट जॉन अँब्यूलन्स संस्था, मजूर संघ, वाय्. एम्. सी. ए. इत्यादि आंतरराष्ट्रीय संस्था होत. बालवीर चळवळ देखील शिक्षणविषयक एक आंतरराष्ट्रीय चळवळ आहे. ही चळवळ एका सेवानिवृत्त इंग्रज लष्करी अधिकाऱ्यानें जरी प्रथम इंग्लिश मुलांकरितां सुरू केली तरी त्यांत त्याला जें कल्पनेबाहेर यश आलें व ही चळवळ हातीं घेण्याची आवश्यकता वाटली त्यामुळें तिचा ग्रेटब्रिटनमध्यें तर प्रसार



ले.—श्री. **मु. ना. कागलकर.**

झालाच, परंतु सुरवातीच्या पहिल्या दोन वर्षांत फ्रान्स, कानडा व आस्ट्रेलिया या देशांतहि ती पसरली व इ. स. १९१० मध्यें अमेरिकेंत (U. S. A.) तिचें लोण पोहोंचलें. गेल्या २५–३० वर्षांत जगांतील बहुतेक सुधारलेल्या देशांतून तिचा प्रसार झाला. मुलांची व तरुणांची फार मोठी संघटना असलेली ती एक शिक्षणविषयक आंतरराष्ट्रीय चळवळ आहे ही गोष्ट सिद्ध झाली.

बालवीर चळवळीची पार्श्वभूमि व आरंभीचा इतिहास फार उद्बोधक आहे. ही चळवळ कां सुरू झाली, हिचे उद्देश काय आहेत यासंबंधीं अनेकांच्या मनांत निरनिराळ्या कल्पना डोकावतात. म्हणून प्रारंभींच बालवीर चळवळीचे उत्पादक खि. लॉर्ड बेडन पॉवेल यांनीं अमेरिकन कमिशनपुढें जी साक्ष दिली त्यांतील प्रश्नोत्तरांचा महत्वाचा भाग अनुवाद करून या प्रकरणांत घातला आहे.* त्यांची साक्ष घेण्याला अमेरिकन सरकारला कारणहि तसेंच घडलें. तोहि भाग महत्वाचा व चळवळीच्या हेतूंवर प्रकाश पाडणारा असल्यामुळें थोडक्यांत खालीं दिला आहे.

इंग्लंडमधील बॉय स्काउट संस्थेच्या धर्तीवर इ. स. १९१० मध्यें अमेरिकेंतहि बॉय स्काउट्स ऑफ अमेरिका ही संस्था निघाली. बालवीर शिक्षण इतकें लोकप्रिय झालें कीं तत्सम अनेक भिन्नभिन्न संस्था निरनिराळीं—परंतु ज्यांत 'बॉय स्काउट' शब्दाचा उपयोग केला आहे—अशीं नांवें धारण करून निघाल्या. त्यांत 'युनायटेड स्टेट्स बॉय स्काउट्स संस्था' ही एक प्रमुख संस्था होती. पुढें तिच्या ध्येयांत फरक दिसून आला. पांच सात वर्षांनीं बॉय स्काउट्स ऑफ अमेरिका या पहिल्या संस्थेला तेथील सरकारची मान्यता मिळाली. तेव्हां तिनें या दुसऱ्या संस्थेवर 'बॉय स्काउट' शब्दाचा फायदा घेऊन जनतेची दिशाभूल करणारी व ध्येयाला सोडून वागणारी संस्था आहे असा आक्षेप घेतला व त्या संस्थेला 'बॉय स्काउट' हा शब्दप्रयोग व गणवेष इत्यादि वापरण्याचा कायदेशीर हक्क पोहोंचत नाहीं असा निर्णय लावून घेण्यासाठीं युनायटेड स्टेट्स बॉय स्काउट संस्थेवर फिर्याद दाखल केली. तेव्हां अमेरिकन सरकारनें एक कमिशन नेमून बालवीर चळवळीचे उत्पादक लॉर्ड बेडन पॉवेल यांची साक्ष घेतली. ही साक्ष इंग्लंडमध्यें लंडन शहरीं अमेरिकन वकिलांतीत ता. २४ मे १९१८ इ. रोजीं घेण्यांत आली. विचारलेल्या अनेक प्रश्नांना त्यांनीं शपथेवर जीं उत्तरें दिलीं तीं मराठींत अनुवाद करून खालीं दिलीं आहेत. कमिशनपुढें झालेल्या अनक प्रश्नोत्तरांपैकीं जरूर तेवढींच तीन प्रश्नोत्तरें अनुक्रमें ३, ४ व ७ येथें घेतलीं आहेत. हीं प्रश्नोत्तरें न्यूयॉर्क स्टेटच्या सुप्रीम कोर्टांतील दप्तरीं दाखल आहेत.

प्रश्न ३ :—"कृपा करून बालवीर चळवळीचा उगम केव्हां व कसा झाला यासंबंधीं आपलें म्हणणें शक्य तितकें खुलासेवार सांगा".

उत्तर:—"इ.स. १८९३-९४ सालीं १३ व्या हुझार पलटणीमध्यें काम करीत असतांना मला अनुभवांतीं असें आढळून आलें कीं लष्करी शिपायांना शांततेच्या काळांत दिलेलें शिक्षण रणांगणावर उपयोगी पडण्याच्या दृष्टीनें

* परिशिष्ट (अ) पहा.

पुरेसें व्यावहारिक नव्हतें. म्हणून मीं पलटणींतील शिपायांसाठीं व्यक्तिशः स्काउटिंग व शिबीरजीवन यांचे शिक्षणवर्ग चालविले. इ. स. १८९७–९८ मध्यें मजकडे पांचव्या ड्रगून गार्ड्सचें आधिपत्य आलें. तेव्हांहि पूर्वीप्रमाणेंच परंतु अधिक सुधारणा करून मीं शिक्षणवर्ग चालविले. हें शिक्षण देण्यांत माझा हेतु लष्करी शिपायांत चारित्र्यास लागणाऱ्या गुणांचा विकास व्हावा व रणक्षेत्रावर अधिक कार्यक्षमता अंगीं यावी हा होता. कारण इंग्लंडमधील सामान्य शाळांतून शिक्षण घेऊन जीं तरुण मुलें सैन्यांत भरती होत त्यांच्यांत वर सांगितल्याप्रमाणें लागणाऱ्या गुणांचा बराच अभाव असल्याचें माझ्या निदर्शनास आलें. त्यावेळीं मीं शिक्षणवर्गांत करवून घेतलेल्या कृति (Practices) व व्याख्यानें एकत्र करून **एड् टु स्काउटिंग** (Aids to scouting) या पुस्तकांतून तीं प्रसिद्ध करण्यांत आलीं. इ. स. १८९९–१९०० या वर्षीं आफ्रिकेंत बोअर युद्धाचे वेळीं 'मेफकिंग' येथें माझे लष्करी चीफ स्टाफ ऑफिसर मेजर लॉर्ड एडवर्ड सेसिल यांनीं मेफकिंग येथील मुलांचीं पथकें संघटित करून त्यांना स्काउटिंगच्या कल्पनेप्रमाणें हरकामीं उपयोगी पडण्यासारखें शिक्षण दिलें. हा प्रयोग पूर्णपणें यशस्वी झाला. या प्रयोगानें दोन गोष्टी सिद्ध झाल्या एक, **मुलांची मनोवृत्ति उल्हसित करीत जर मुलांना शिक्षण दिलें तर मुलें तें शिक्षण अति जलद ग्रहण करतात व दुसरी, मुलांवर विश्वास टाकीत गेल्यास तीं जबाबदारी पार पाडण्यास कल्पनेबाहेर समर्थ ठरतात.**

इ. स. १९०१ मध्यें दक्षिण आफ्रिकेंतील पोलीस फौजेला शिक्षण देतांना स्काउटिंगच्या कल्पनेवरच भर दिला होता. पथक फार थोड्या व्यक्तींचें बनविलें. त्यामुळें कमांडरला आपल्या पथकांतील प्रत्येक व्यक्तीची माहिती होण्यास अवसर मिळून त्यांना तसें शिक्षण देतां आलें. प्रत्येक नायकाच्या हाताखालीं सहा सहा शिपायांची टोळी (Patrol) देण्याची प्रथा सुरू केली. अशा रीतीनें ज्यूनीअर नॉन कमिशन्ड ऑफिसरावर त्याच्या स्वतःच्या टोळीची जबाबदारी टाकण्यांत आली. टोळ्याटोळ्यांतून जी स्पर्धा व चढाओढ लागे त्याचा परिणाम टोळ्यांतील शिपायांची कार्यक्षमता वाढण्यांत झाला. त्यांच्या अंगच्या माणुसकीला जागृत करून त्यांनीं आपापलीं कामें करतांना शिकस्त करावी असा त्यांच्यावर विश्वास टाकण्यांत आला. रणक्षेत्रांवरील कामें करतांना त्यांचा गणवेष म्हणजे गुराख्याच्या टोपासारखा टोप, शर्ट, चड्डी व गळ्यांत हिरवा रुमाल (Tie) हा ठेवण्यांत आला निरनिराळ्या कामांतील नैपुण्याबद्दल प्राविण्य चिन्हें (Badges) देण्यांत आलीं.

इ. स. १९०३ मध्यें इंग्लंडमध्यें परत आल्यावर मला असें आढळून आलें कीं, माझें 'एड टु स्काउटिंग' हें पुस्तक शिक्षक तयार करण्याच्या एका ट्रेनिंग कॉलेजांत व इतरत्रहि शीलसंवर्धनासाठीं ज्या प्रकारच्या अवलोकनशक्तीची व शिक्षणाची जरुरी असते त्याप्रकारचें शिक्षण घेण्याचें एक साधन व क्रमिक पुस्तक म्हणून उपयोगांत आणलें जात आहे. मुलांना स्काउटिंगचें शिक्षण देण्यासाठीं इ. स. १९०४ मध्यें मीं कांहीं योजना व कल्पना तयार केल्या. इ. स. १९०५ मध्यें 'बॉइज् ब्रिगेड' संस्थेचे

जनक सर वुइल्यम स्मिथ यांचेबरोबर मीं विचारविनिमय केला व मुलांना संवर्धनाचें शिक्षण देण्यासाठीं उपयोगी पडेल व मुलांच्या हातीं देतां येईल असें एड टु स्काउटिंगच्या धर्तीवर मुलांचा उत्साह वाढविणारें व त्यांच्यांत नागरिकत्वाची जाणीव उत्पन्न करून देणारें पुस्तक लिहून काढण्याचें काम मीं पत्करलें. इ. स. १९०७ मध्यें निरनिराळ्या शाळांतून मुलें निवडलीं व त्यांचा प्रायोगिक शिक्षणवर्ग चालविला. त्यांत मला कल्पनेबाहेर यश आलें. त्यामुळें स्काउटिंगच्या कल्पनेप्रमाणें पुढेंहि काम चालू ठेवण्याचा उत्साह झाला. पूर्वीं मीं पोलीस फौज व लष्करी शिपाई यांना ज्या धर्तीवर शिक्षण दिलें होतें त्याच धर्तीवर परंतु मुलांना अनुरूप व आकर्षक होईल असें शिक्षण या वर्गात दिलें. या शिक्षणांत आफ्रिकेंतील झुलू व इतर रानटी टोळ्या, तसेंच प्राचीन ब्रिटीश, आयरीश आणि स्पार्टन्स आपल्या मुलांना ज्या पद्धतीनें शिक्षण देत त्या पद्धतीचा व तत्वांचा अंतर्भाव करण्यांत आला. जपानी बुशिडो व आधुनिक शिक्षणतज्ञ मुलांचें शरीरबल व स्वास्थ्य आणि देशाभिमान वाढविण्यासाठीं ज्या गोष्टींचा अवलंब करीत त्यांचाहि उपयोग करण्यांत आला. इ. स. १९०८ मध्यें 'स्काउटिंग फॉर बॉईज' (बालवीर विद्या) नांवाचें एक पुस्तक लिहून प्रसिद्ध केलें. थोड्याच अवधींत ग्रेटब्रिटनमध्यें बालवीरांचीं अनेक पथकें निघालीं. बॉईज ब्रिगेड व चर्चलँड ब्रिगेड या संस्थांतील मुलांना पुरवणीवजा स्काउटिंगचें शिक्षण देण्यांत येईल अशी जरी प्रथम माझी अटकळ होती तरी ज्यांचा या संस्थांशीं संबंध नव्हता अशा शेकडों मुलांचीं बालवीर पथकें निघूं लागलीं. स्काउटिंगची स्वतंत्र संस्था काढावयास पाहिजे असें वाटल्यावरून व इ. स. १९१०मध्येंच बालवीरांची संख्या १,२३,९९० एवढी मोठी झाल्यामुळें लष्करी पेशास रामराम ठोकून या बालवीर चलवळीला वाहून घेण्याची मला आवश्यकता वाटली.

प्रश्न ४ :—"स्काउटिंगच्या कल्पनांचा विकास करण्याला कोणती परिस्थिति व वस्तुस्थिति कारण झाली तें सांगून चळवळीला स्काउटिंग हें नांव देण्यास, त्याचप्रमाणें त्यांतील कार्यक्रम, पद्धति इत्यादि निश्चित करण्यास कोणत्या गोष्टी कारणीभूत झाल्या तें खुलासेवार सांगा."

उत्तर :—"स्काउटिंगचें शिक्षण मुलांना आकर्षक व्हावें, त्यांच्या साहसवृत्तीला वाव मिळावा म्हणून त्यांच्यापुढें जंगलांत राहणारे लोक, मध्ययुगीन सरदार (Knights), धाडसी प्रवासी व संशोधक यांचें उदाहरण ठेवलें व त्यांच्यांत वसत असलेल्या निरनिराळ्या गुणांचें मुलांनीं अनुकरण करावें व त्यांचीं कृत्यें आचरणांत आणावीं अशी मीं कल्पना बसविली. अशा लोकांना मीं स्काउटस् (Scouts) या शब्दानें संबोधिलें. त्यांच्या अरण्यांतील जीवनांत मार्गसंशोधनाचे कामांत, दर्यावरील सफरींत व सृष्टिचमत्कारांच्या निरीक्षणांत व निसर्गसहवासांत मुलांना उपयुक्त व शिक्षण देण्यास साधनीभूत होण्यासारखा बराच भाग आहे असे मला दिसून आलें. माझा लहानपणाचा अनुभवहि तसाच होता. त्यामुळें स्काउटिंगच्या शिक्षणाचा, माझ्या लहानपणांतील अनुभवांचा व शालेय शिक्षणांत दिसून आलेल्या उणिवांचा

विचार करून मीं अभ्यासक्रम तयार केला. सामान्य प्रकारच्या शालेय शिक्षणांत खालील उणिवा दिसून येतात. सद्वर्तनास लागणाऱ्या गुणांचें प्रत्यक्ष शिक्षण न मिळणें; व्यवहारज्ञान नसणें; हस्त कौशल्य नसणें: समाजसेवा म्हणजेच पर्यायानें राष्ट्रसेवा या कल्पनेचा, अर्थात परोपकार वृत्तीचा, एकंदरींत अभाव; व शरीरबल आणि आरोग्य यांसंबंधीं उदासीनवृत्ति व अज्ञान. तेव्हां, बालवीर शिक्षणक्रमांत मुलांच्या ठिकाणीं या उणिवा राहूं नयेत व सद्गुणांचा विकास व्हावा अशा प्रकारचें प्रत्यक्ष शिक्षण देण्यावर भर देण्यांत आला.

ध्येय व अनुकरणीय गोष्टी (Ideals):- स्वत्वाचा अभिमान व अब्रूची चाड हें ध्येय ठरविलें. चळवळ ज्यांच्यावर अधिष्ठित झाली आहे ते बालवीरांचे दहा नियम मध्ययुगीन सरदारांच्या वागणुकीच्या नियमांवरून घेण्यांत आले आहेत.

व्यवस्था (Administration):- सत्ता केंद्रीभूत केल्यानें अनेक चळवळींचें कार्य खंडित झाल्याचे अनुभव असल्यामुळें या बालवीर चळवळींत सत्तेचें केंद्रीकरण न करतां शक्य तेवढी सत्ता वांटून देण्याचें धोरण ठेवण्यांत आलें आहे.

संघटना (Organisation):—बालस्वभाव ओळखून त्यांचें वैयक्तिक शील सुधारण्याची शक्यता व संधि बालवीर शिक्षकाला मिळावी म्हणून मुलांचें पथक तर लहान संख्येचें केलेंच; परंतु पोलिसांना दिलेल्या शिक्षणाच्या अनुभवावरून टोळी पद्धतीनें कार्यक्षमता वाढण्याला व कार्याची सुलभ वांटणी करण्याला जास्तींत जास्त मदत होते ही गोष्ट लक्षांत घेऊन टोळी पद्धतीचा (Patrol System) अवलंब केला. अनेक प्रकारच्या वेगवेगळ्या शाखांत प्राविण्य संपादणारांस प्राविण्य चिन्हें देतां यावींत अशी योजना आंखली.

उद्देश (Aim):—चळवळीचा उद्देश मुलांना सुनागरिक बनविणें हाच असल्यामुळें लष्करी कवायत अनवश्यक आहे असें ठरविलें."

प्रश्न ७ वा:—"बालवीरांची संघटना करण्यांत तुमचा काय हेतु होता ? तुम्हीं आपल्या मनाशीं काय ध्येय ठेविलें होतें ? मुलांच्या विद्यमान संस्थांमध्यें कोणते दोष होते कीं, ज्यांचें निर्मूलन करण्यासाठीं तुम्हाला या चळवळीची जरुरी भासली ? तुमच्या हेतूंवर प्रकाश पडेल अशा आणखी कांहीं गोष्टी सांगतां आल्या तर बरें !"

उत्तर:—"बालवीर संघटना तयार करण्यांत माझा हेतु असा होता कीं, विद्यमान शिक्षण घेत असलेल्या तरुणांचा जो नैतिक व शारीरिक ऱ्हास होत आहे तो थांबवावा व मुलांना शिक्षण देऊन अधिक कार्यक्षम व शीलसंपन्न बनवावें. मुलांच्या विद्यमान संस्थांच्या कार्यक्रमांत मुख्य दोष म्हणजे मुलांना आकर्षक असा शिक्षणक्रम त्यांत नाहीं; शिक्षणांत व्यापकपणा नाहीं; बदलतें वयोमान लक्षांत घेऊन अभ्यासक्रम तयार केलेला नाहीं. वरील दोष अथवा उणिवा भरून काढण्याची शक्यता बालवीर शिक्षणांत आहे असें वाटल्यामुळेंच मीं ही चळवळ हातीं घेतली."

याप्रमाणें बालवीर चळवळीची पार्श्वभूमि व आरंभीचा इतिहास आहे. या चळवळीचा प्रसार हिंदुस्थानांत कधीं व कसा झाला या संबंधींचा विचार दुसऱ्या प्रकरणांत केला आहे.

प्रकरण २ रें.

हिंदुस्थानांतील बालवीर चळवळीचें सिंहावलोकन.

* ख्रिस्तवासी डॉ. ॲनी बिझांट यांनीं स्थापन केलेली 'इंडियन बॉय स्काउट असोसिएशन'.
* प्रांतिक सरकाराकडून या संस्थेला झालेले अडथळे.
* बालवीर चळवळीच्या धर्तीवर स्थापन झालेला सद्विद्यार्थी संघ.
* एकीकरणाचे प्रयत्न.
* अलाहाबाद येथें सेवासमिति स्काउट संस्थेची स्थापना.

इ. स. १९१० तें १९१७ पर्यंत बालवीर चळवळ सर्वत्र प्रसार पावत असतांना इतर देशांप्रमाणें हिचें लोण आपल्या देशांतहि येऊन पोहोंचलें. इंग्लंडमध्यें ज्यांनीं स्काउट मास्तराचें शिक्षण घेतलें होतें व ज्यांचा या चळवळीशीं इंग्लंडमध्यें असतांना थोडाफार संबंध आला अशा कांहीं इंग्रज अधिकाऱ्यांच्या प्रयत्नानें हिंदुस्थानांत इ. स. १९१०-११ मध्यें बंगलोर, खडकी, जबलपूर इत्यादि शहरांत युरोपिअन व अँग्लो इंडियन मुलांसाठीं बालवीर पथकें निघालीं व तीं इंग्लंडमधील बॉय स्काउट संस्थेशीं जोडण्यांत आलीं. हिंदुस्थान हें जित राष्ट्र आहे, भिन्न धर्मीय, भिन्न वर्णीय व भिन्न संस्कृतीचें राष्ट्र आहे; म्हणून वर्णद्वेष व साम्राज्यशाहीचा मद या दोन दुर्गुणांनीं पछाडलेल्या नोकरशाहीला मुलांना सुनागरिक बनविणाऱ्या व विश्वबंधुत्वाच्या पायावर उभारलेल्या या शैक्षणिक चळवळींत हिंदी विद्यार्थ्यांना प्रवेश नसावा असें वाटलें. त्यामुळें प्रथम कांहीं वर्षें हिंदी विद्यार्थ्यांना या चळवळीचा फायदा मिळाला नाहीं. या मज्जावामुळें हिंदी लोकांना हा हिंदी राष्ट्राचा अपमान आहे असें वाटलें असल्यास नवल नाहीं; परंतु हिंदी राष्ट्राबद्दल व हिंदुस्थानांतील प्राचीन तत्वज्ञानाबद्दल ज्यांना आदर वाटत होता, हिंदी राष्ट्राची स्वातंत्र्य-संपादनार्थ चाललेली चळवळ रास्त व सनदशीर आहे असें ज्या थोड्या युरोपिअन लोकांना अंतःकरणापासून वाटत असे अशा व्यक्तींमध्यें ख्रि. डॉ. ॲनी बिझांट, डॉ. जी. एस्. अरुंडेल (मद्रास इलाख्याचे हिंदुस्थान स्काउट संस्थेचे चीफ कमिशनर), मिस्टर व मिसेस पीअर्स इत्यादि व्यक्ति प्रमुख होत्या. त्यांनाहि हा मज्जाव म्हणजे हिंदी राष्ट्राचा अपमान आहे असें वाटलें. बालवीर चळवळीचे उत्पादक लॉर्ड बेडन पॉवेल यांनीं वास्तविक या प्रश्नाकडे आरंभींच लक्ष द्यावयास पाहिजे होतें. परंतु तेहि नोकरशाहीच्या धोरणाला प्रथम कांहीं वर्षें बळी पडले. इतकेंच नव्हे तर त्यांनींहि वर्णभेदासंबंधीं आपल्या पुस्तकांतून अनुदारपणाचे उद्गार काढले आहेत. त्यांनीं इंग्लंडमधील मुलांसाठीं जें 'बालवीर विद्या' पुस्तक लिहिलें त्यांत त्यांनीं ज्या अनुभवाच्या गोष्टी (Yarns) इंग्लिश मुलांना सांगितल्या आहेत त्यांपैकीं एका गोष्टींत ओघाओघानें काय सांगितलें तें त्या पुस्तकाच्या २८ व्या पानांत दिलें आहे. ते लिहितात:

"One day when we were at snipe shooting (in India) Oswell happened to be walking along a ridge on the paddy fields–paddy fields are fields which are kept flooded with water for growing rice—and a big Mohamadan native was coming towards him along the same ridge. The Mohamedan had no idea of yielding an inch to allow him to pass, but evidently expected him to step off into the paddy fields. However, as soon as he was near enough, Oswell, who would have made room for any body, but was not the man to allow himself to be pushed into the mud, seizing the Mahomedan by his waist-cloth, lifted him up in the air, and then threw him down into the paddy fields with a tremendous splash."

"This reads to a scout, perhaps, as rather a bad tempered thing to do; but you must remember that some of these natives are not possessed of the same ideas and minds as white men; they have no idea of chivalry themselves, and are full of conceit and self importance, and if this is allowed to grew without check they are apt to become insolent and mutinous, which is very dangerous thing in a country like India or Africa, where millions of natives are ruled by a very small handful of whites."

त्याचप्रमाणें "Indian Memories" या पुस्तकांतहि बेडन पॉवेल यांनीं १७ व्या पानावर खालील विधानें केलीं आहेत.

"It is generally acknowledged that to be able to rule, a man must first have learnt how to obey. In the training of the average Indian boy there is not as yet any discipline nor any attempt to inculcate in him a sense of honour, of fairplay, of honesty, truth and self discipline and other attributes which go to make a reliable man of character."

"Without healthy foundation in these a scholastic education is apt to develop the microbe of priggishness and swelled head."

हिंदी जनतेबद्दल अशी अनुदारता आहे हें लक्षांत घेऊन डॉ. ॲनी बिझांटसारख्या पुढारी व्यक्तीला हिंदी मुलांसाठीं स्वतंत्र बालवीर पथकें व संस्था काढावी असें वाटलें. मद्रासच्या अडयार या रम्य उपनगरांत थिऑसॉफिकल सोसायटीचें जागतिक केंद्र आहे. त्या सोसायटीच्या सभासदांपैकीं कांहीं युरोपिअन सभासद बालवीर शिक्षक म्हणून हिंदी मुलांचीं पथकें चालविण्यास व हिंदी लोकांना बालवीर शिक्षकाचें शिक्षण देण्यास आपण होऊन तयार झाले. त्यांच्या प्रयत्नानें इ. स. १९१४ पासून मदनपल्ली, अडयार, कानपूर, बनारस इत्यादि शहरांतून हिंदी मुलांचीं बालवीर पथकें निघालीं.

मि. पिअर्स हे त्यावेळीं मुख्य बालवीर कार्यकर्ते होते. हिंदी बालवीर कार्यकर्त्यांत मि. वेंकटेश्वरन् (हे १९४२ सालीं मरण पावले), मि. आर्यरत्न, मि. मेहता (आग्रा), मि. एन्. जी. परांजपे (कानपूर), मि. संजीव कामत (मद्रास), मि. व्ही. जी. बारपुते, (इंदोर), प्रो. हर्डीकर, एम्.ए. (पुणें) इत्यादि मंडळी प्रमुख होती. मि. वेंकटेश्वरन् यांची त्यावेळची कामगिरी नमूद करण्यासारखी आहे. इ. स. १९१९ मध्यें त्यांनीं, पुणें, आग्रा, मथुरा इत्यादि ठिकाणीं बालवीर शिक्षकांचे वर्ग चालविले. अशा रीतीनें ज्यावेळीं हिंदी बालवीर चळवळीचा हळुहळु बऱ्याच प्रांतांत प्रसार झालेला दिसला तेव्हां डॉ. ॲनी बिझांट यांच्या प्रयत्नानें इ. स. १९१७ मध्यें अडयार येथें "इंडियन बॉय स्काउट असोसिएशन" (I. B. S. A.) नांवाची संस्था स्थापन करण्यांत आली. कोणत्याहि संस्थेच्या कार्याचा फैलाव व प्रसिद्धि होण्यासाठीं संस्थेला मुखपत्राची जरुरी असतेच. त्याप्रमाणें इं. बॉ. स्का. संस्थेचें इ. स. १९१८ च्या जुलै महिन्यापासून 'दि इंडियन स्काउट' या नांवाचें इंग्रजींत एक सुंदर मासिक निघूं लागलें. बालवीर चळवळ हिंदी राष्ट्राला पोषक होण्यासाठीं या मासिकाच्या द्वारां जेवढा प्रयत्न झाला तेवढा आजपर्यंत दुसऱ्या कोणत्याच हिंदी स्काउट मासिकाकडून झाला नाहीं असें त्या दोनतीन वर्षांतील इंडियन स्काउट मासिकाचे अंक चाळले असतां वाचकांच्या लक्षांत येईल! इ. स. १९१८ च्या सुमारास होमरुल लीगची राजकीय चळवळ सुरूं होती. कै. लोकमान्य टिळक, कै. श्रीमंत नामदार दादासाहेब खापर्डे इ. महाराष्ट्रांतील पुढाऱ्यांनींहि या नवीन हिंदी बालवीर चळवळीला आपला नैतिक पाठिंबा दिला होता.

अशा रीतीनें दक्षिण हिंदुस्थानांत इ. स. १९१७ च्या सुमारास युरोपिअन स्कूल्स व सरकारी अधिकारी यांच्या सहकार्यानें चाललेली बेडन पॉवेल बॉय स्काउट संस्था व हिंदी मुलांकरितां स्थापण्यांत आलेली इंडियन बॉय स्काउट संस्था अशा दोन प्रतिस्पर्धी बालवीर संस्था कार्य करीत होत्या. एक साम्राज्यशाहीला बळकटी आणणारी अराष्ट्रीय; तर दुसरी हिंदी राष्ट्रीयत्वाचा व उज्वल देशाभिमानाचा वास येत असलेली, असे परस्परांविरुद्ध आक्षेप या दोन संस्थांबद्दल त्यावेळीं घेण्यांत येत. बेडन पॉवेल बॉय स्काउट संस्थेचें कार्य कोणत्या धोरणानें चालत असे याची स्पष्ट कल्पना येण्यासाठीं इ. स. १९१९ च्या एप्रिल महिन्याच्या 'इंडियन स्काउट' मासिकांतील डॉ. अरुंडेल यांच्या लेखांतलि एक उताराच येथें उद्धृत करीत आहे. डॉ. अरुंडेल त्या एप्रिल अंकांत सरकारनें सुरू केलेल्या बॉय स्काउट संस्थेबद्दल लिहितातः

"I cannot help regretting that the Madras Govt. should have thought fit to start an opposition movement. The spirit in which the Govt. movement has been conceived is, without question, anti-national. It is no doubt the expressed intention of the Govt. to train up Indian youth for citizenship, but the kind of citizenship they have in view is a citizenship tainted by racial inferiority, a citizen-

ship dominated by a foreign bureaucratic power. It is no free citizenship for which the Government movement stand. It was conceived in a spirit of hostility, and can, therefore, only live as it is fed by the continuance of that spirit which gave it birth. The simple proof as to its real value lies in the fact that once Government support and interest are taken away, the movement is almost to collapse. Official pressure, born of an antogonastic spirit, keeps it alive, and its members join it under the stimulus of official authority and irresistible persuation."

बेडन पॉवेल स्काउट संस्थेबद्दल इ. स. १९१९ मध्यें डॉ. अरुंडेल या थोर गृहस्थानें काढलेले उद्गार किती समर्पक व सार्थ होते याचा पडताळा इ. स. १९३७-३८ मध्यें हिंदी राष्ट्राला कसा आला तो इतिहास तिसऱ्या प्रकरणांत दिला आहे.

मनाची नाहीं तर जनाची लाज व विश्वबंधुत्वाचा सदेश या दोन गोष्टी लक्षांत घेऊन लॉर्ड बेडन पॉवेल यांनीं हिंदी विद्यार्थ्यांना बेडन पॉवेल स्काउट संस्थेचा दरवाजा खुला केला. इ. स. १९१७–१८ चे सुमारास द. हिंदुस्थानांत बॉय स्काउट ऑफ इंडिया या संस्थेंत हिंदी मुलांना शिरकाव मिळाला. परंतु हें घडवून आणण्यांत डॉ. ॲनी बिझांटची इं. बॉ. स्का. संस्था नामशेष व्हावी असें कुटिल कारस्थान नोकरशाहीकडून रचण्यांत आलें.

मद्रासला त्यावेळीं लॉर्ड विलिंग्डन हे गव्हर्नर होते. मद्रास इलाख्याच्या शाळाखात्याच्या डायरेक्टरांनीं सरकारमान्य सर्व शाळांना अशीं सर्क्युलरें पाठविलीं होतीं कीं सरकारमान्य शाळांनीं आपलीं बालवीर पथकें इं. बॉय स्काउट संस्थेशीं न जोडतां सरकारमान्य बॉय स्काउट ऑफ इंडिया या संस्थेशीं जोडावीं. राष्ट्रीय वृत्ति दडपून टाकण्याचेंच हें सरकारी धोरण नव्हें काय ?

अशा प्रकारें द. हिंदुस्थानांत परिस्थिति असतांना त्याच सुमारास वऱ्हाड मध्यप्रांतांत बालवीर चळवळीच्या धर्तीवरच मि. चॅपमन, डेप्युटी कमिशनर, यवतमाळ या हौशी व धोरणी अधिकाऱ्याच्या प्रयत्नानें 'सद्विद्यार्थीसंघ' (Boys' League of Honour) ही सरकारच्या प्रोत्साहनानें चालणारी एक नवीनच संस्था स्थापन झाली. सद्विद्यार्थी संघाचें कार्य बालवीर चळवळीचा पाया म्हणून समजण्यांत येई. संघाच्या कार्याला वऱ्हाडांत व यवतमाळ येथें बरेंच यश आलें. इ. स. १९१८ मध्यें या संघामार्फत Boys League of Honour म्हणजे सद्विद्यार्थी संघ नांवाचें एक पुस्तक (इंग्रजी व मराठी) छापून प्रसिद्ध करण्यांत आलें. या कामीं त्यावेळीं वऱ्हाडांत शाळाखात्यांत नोकरीवर असलेले रावसाहेब कतर्णी, श्रीयुत सर बेवूर, वऱ्हाड शाळाखात्याचे इन्स्पेक्टर मि. डिक्स इत्यादि गृहस्थांचें सहकार्य लाभलें. इ. स. १९१४ तें १९१७ पावेतों संघाचें कार्य खाजगी रीतीनें चाललें व इ. स. १९१७ मध्यें प्रांतिक सरकारकडून संघाला मान्यता मिळाली. प्रांताचे त्या वेळचे चीफ कमिशनर सर बेंजामिन रॉबर्टसन

हे सद्विद्यार्थी संघाचे चहाते (Patron) झाले. या सद्विद्यार्थी संघाचें धोरण व कार्य सरकारी साचांत बसणारे असल्यामुळें लवकरच एक दोन वर्षांनीं हा संघ बेडन पॉवेल बॉय स्काउट ऑफ इंडिया या भारतीय संस्थेंत विलीन झाला.

एकीचे प्रयत्न

इ. स. १९१९ मध्यें ७ मे तें ९ मेपर्यंत लोणावळें येथें डॉ. ॲनी बिझांट यांच्या इंडियन बॉय स्काउट संस्थेंतील निरनिराळ्या प्रांतांतील बालवीर कार्यकर्त्यांची एक परिषद भरली होती. त्या परिषदेंत चळवळीच्या वाढीसाठीं राष्ट्रीय गरजा लक्षांत घेऊन अनेक महत्वपूर्ण चर्चा झाल्या व महत्वाचे ठराव मंजूर झाले. डॉ ॲनी बिझांट यांना त्याचवेळीं विलायतेस जाण्याचा योग आला. तेव्हां त्यांच्याबरोबर इंडियन बॉय स्काउट्स संस्थेच्या वतीनें हिंदुस्थानांत ज्या दोन परस्पर विरोधी बालवीर संस्था कार्य करीत आहेत त्यांचें एकीकरण करण्यांत यावें अशा आशयाचें पत्र लॉर्ड बेडन पॉवेल यांना समक्ष देण्याचा अधिकार परिषदेनें डॉ. ॲनी बिझांट यांना दिला.

युरोपांतील महायुद्धानंतर इ. स. १९१९ मध्यें अमेरिकेचे त्यावेळचे अध्यक्ष मि. वुइड्रो विल्सन यांनीं अमेरिकन बॉयस्काउट संस्थेला अमेरिकन जनतेनें राष्ट्रीय संस्था मानून आपला नैतिक व सक्रिय पाठिंबा द्यावा असा एक जाहीरनामा काढला. इ. स. १९१९ च्या ८ जून तें १४ जूनपर्यंत युनायटेड संस्थानांत सर्वत्र बालवीर सप्ताह साजरा करण्यांत आला. अडयार येथील इंडियन बॉय स्काउट संस्थेनेंहि त्याचवर्षी २८ सप्टेंबर तें ५ ऑक्टोबर पर्यंत हिंदुस्थानांत बालवीर सप्ताह साजरा केला व चळवळ लोकप्रिय करण्याचे बरेच प्रयत्न केले. त्यावेळीं महायुद्ध नुकतेंच संपलें होतें (१९१८). विजयानंदांत हिंदी राष्ट्राच्या स्वातंत्र्याच्या मागण्या कांहीं प्रमाणांत पुऱ्या करणें हिंदुस्थान सरकारला क्रमप्राप्तच होतें. वास्तविकपणें अमेरिकन अध्यक्षाप्रमाणें हिंदुस्थान सरकारनेंहि एक जाहिरनामा काढून इंडियन बॉय स्काउट संस्थेलाच राष्ट्रीय संस्था मानून आपला पाठिंबा द्यावयास पाहिजे होता. परंतु तसें कांहींच केलें नाहीं. फक्त द. हिंदुस्थानांत चालू असलेल्या दोन संस्थांचें एकीकरण करण्याचे प्रयत्न झाले.

सेवासमिति स्काउट संस्था

इ. स. १९१८ मध्यें अलाहाबाद येथें पंडीत मदन मोहन मालवीय या थोर देशभक्तांच्या प्रयत्नानें व प्रेरणेनें सेवासमिति स्काउट संस्था स्थापन झाली. इ. स. १९२१ मध्यें संयुक्तप्रांत सरकारनें पंडीत श्रीराम बाजपेयी यांना (सध्याचे हिंदुस्थान स्काउट संस्थेचे भारतीय संघटक) शिष्यवृत्ति देऊन इंग्लंडमध्यें गिलवेलपार्क येथें स्काउटिंगचें उच्च शिक्षण घेण्यासाठीं पाठविलें. पंडीत हृदयनाथ कुंझरु, पं. श्रीराम बाजपेयी इत्यादि कार्यकर्त्यांनीं सेवासमिति स्काउट संस्थेच्या कार्याला राष्ट्रीय वळण देऊन व समाजसेवेच्या कार्याला अधिक महत्व देऊन तिची उपयुक्तता हिंदी जनतेला पटवून दिली. सेवासमिति स्काउट संस्थेंत सरकारी अधिकाऱ्यांचें फारसें अंग नव्हतें. मात्र तिनें आपल्या दीर्घ प्रयत्नानें व कर्तृत्वाचे जोरावर संयुक्तप्रांत सरकारकडून मान्यता व आर्थिक मदत मिळविली. संयुक्तप्रांताचे

गव्हर्नर सेवासमिति स्काउट संस्थेचे पेट्रन झाले व पंडीत मदन मोहन मालवीय हे चीफ स्काउट या नांवानें संबोधिले गेले. या संस्थेचा व्याप उत्तर हिंदुस्थानांत जास्त वाढला. मात्र ही संस्था बेडन पॉवेल संस्थेपासून कांहीं तत्वांवर आरंभापासूनच अलग राहिली. या संस्थेमार्फत हिंदी उर्दु भाषेंतून बालवीर वाङ्मय जितकें प्रसिद्ध झालें तितक्या दुसऱ्या कोणत्याच प्रांतिक भाषांतून झालें नाहीं. या बालवीर वाङ्मय निर्मितीचें बरेचसें श्रेय पंडित श्रीराम बाजपेयी व त्यांचे बालवीर चळवळींतील सहकारी यांनाच आहे.

अशा रीतीनें सर्व हिंदुस्थानांत बालवीर चळवळीचा जोरदार प्रसार होण्यास सुरवात झाली. तेव्हां चळवळीचे प्रणेते लॉर्ड बेडन पॉवेल यांना हिंदुस्थानांत येऊन चळवळीचें निरीक्षण करण्याची व चळवळींत एकसूत्रता उत्पन्न करण्याची आवश्यकता वाटूं लागली. त्यावेळीं हिंदुस्थानचे व्हाईसराय लॉर्ड चेम्सफर्ड हे होते. इ. स. १९२१ मध्यें लॉर्ड बेडन पॉवेल यांचें हिंदुस्थानांत आगमन झालें. त्यांनीं हिंदुस्थानांत आल्यावर काय कार्य केलें तें पुढील प्रकरणांत वर्णन केलें आहे.

प्रकरण ३ रें.

बालवीर चळवळीचें सिंहावलोकन (इ. स. १९२१ तें १९३७).

* ‘बॉय स्काउटस् ऑफ इंडिया’ या संस्थेची पुनर्घटना.
* लंडन येथील इंपीरीअल स्काउट हेडक्वार्टर्स; इंटर नॅशनल स्काउट ब्यूरो.
* बालवीर मेळावे व जागतिक जांबोरी. दिल्ली जांबोरी (१९३७).

हिंदुस्थानांत आल्यानंतर लॉर्ड बेडन पॉवेल यांनीं हिंदुस्थानांतील बालवीर चळवळीचें निरीक्षण केलें व हिंदी बालवीर कोणत्याहि दृष्टीनें मागें नाहींत हें दिसून आल्यामुळें सर्व हिंदुस्थानाकरितां एक नवीन घटना तयार करून भारतीय बालवीर संस्था स्थापन करण्याचें त्यांनीं ठरविलें. हिंदुस्थान सरकारच्या धोरणानें व सल्ल्यानेंच या सर्व गोष्टी झाल्या. हिंदुस्थान स्काउट हेडक्वार्टर्स लंडनच्या इंपीरीअल स्काउट हेडक्वार्टर्सशीं जोडण्यांत आलें. अशा रीतीनें हिंदी बालवीरांचा या आंतरराष्ट्रीय चळवळीशीं संबंध येऊं लागला. ‘बॉय स्काउटस् ऑफ इंडिया’ या संस्थेच्या नवीन घटनेप्रमाणें (Policy Rules and Organisation) हिंदुस्थानचे व्हाईसराय हे हिंदुस्थानचे चीफ स्काउट झाले व प्रांतांचे गव्हर्नर हे आपापल्या प्रांताचे चीफ स्काउट झाले. बहुतेक प्रांतांत स्काउट ऑर्गेनायझर्स म्हणून गोऱ्या माणसांची लठ्ठ पगारावर वर्णी लागली व प्रांतिक सरकारांकडून प्रांतिक शाखांना भरपूर सरकारी आर्थिक मदत मिळूं लागली.

चीफ स्काउट या नात्यानें महत्वाच्या बालवीर मेळाव्याला व्हाईसराय किंवा प्रांतिक गव्हर्नर आपल्या इच्छेनुसार जातीनें हजर

राहत व बालवीरांना उत्तेजन देत. तसेंच बालवीर संस्थेच्या धोरणासंबंधीं व इतर महत्वाच्या गोष्टींचा निर्णय लावून घेतांना लंडनच्या इंपीरीअल स्काउट हेडक्वार्टर्सशीं विचार-विनिमय करीत. बालवीर संस्थेंत कार्याच्या सुलभतेच्या दृष्टीनें सत्तेची वांटणी करण्यांत आली. खालील तक्त्यावरून ही गोष्ट विशेष स्पष्ट होईल.

इंपीरीअल हेडक्वार्टर्स लंडन
|
चीफ स्काउट (बी.पी.) आणि त्यांचें कार्यकारी मंडळ
|
इंडियन हेडक्वार्टर्स
चीफ स्काउट (व्हाईसरॉय) आणि त्यांचें स्का. कौंसिल
|
प्रांतिक चीफ स्काउट (गव्हर्नर), प्रांतिक स्का. कमिशनर व प्रांतिक स्काउट कौंसिल
|
डिस्ट्रिक्ट स्का. कमिशनर व डि. स्का. असोसिएशन
|
ग्रूप स्काउट मास्टर व स्काउट ग्रूप
|

कब मास्टर	स्काउट मास्टर	रोव्हर स्का. लीडर
कब पॅक (सहांची टोळी)	स्काउट ट्रूप (सहांची टोळी)	रोव्हर क्रू (Crew) (चार किंवा सहांची टोळी)

आंतरराष्ट्रीय स्काउट समिति
(International Scout Bureau)

बालवीर चळवळ निरनिराळ्या देशांत प्रसार पावूं लागल्यामुळें बालवीर चळवळींत एकसूत्रीपणा असावा व विश्वबंधुत्व वाढावें या हेतूनें लंडन येथें प्रतिनिधिक स्वरुपाची आंतरराष्ट्रीय स्काउट समिति स्थापन झाली. त्या समितीची दर दोन वर्षांनीं परिषद भरत असते. बालवीर चळवळीची संघटना, विश्वबंधुत्वाच्या कल्पनेला व्यवहार्य स्वरूप आणण्याचे प्रयत्न, बालवीर शिक्षणवर्ग, बालवीर वाङ्मय-निर्मिति, बालवीर व प्रौढवीर (Rovers) यांचीं जागतिक संमेलनें व जांबोरी* इत्यादि महत्वाच्या बाबींचा खल या आंतरराष्ट्रीय स्काउट समितीच्या परिषदांतून होत असतो व बालवीर कार्याला पद्धतशीर चालना देण्यांत येते. दर चार वर्षांनीं जागतिक जांबोरी भरवून चळवळीच्या जागतिक प्रगतीचा व उपयुक्ततेचा आढावा घेण्यांत येतो.

आंतरराष्ट्रीय बालवीर शिक्षण केंद्र

लंडन शहराच्या उपनगरांत 'एपिंग' नांवाचें अरण्य आहे. त्यांत गिलवेल पार्क येथें बालवीर शिक्षणाचें आंतरराष्ट्रीय केंद्र आहे. त्या ठिकाणीं इ. स. १९१९ पासून आतांपर्यंत बालवीर, शिशुवीर व प्रौढवीर शिक्षणांचे शेकडों वर्ग झाले. त्यांत ब्रिटिश साम्राज्यांतीलच नव्हे तर जगांतील स्वतंत्र देशांतील अनेक बालवीर कार्यकर्ते व शिक्षणतज्ञ शिक्षण घेऊन आपापल्या देशांत जाऊन त्या शिक्षणाचा फायदा आपल्या देशबांधवास करून देत आहेत.

बालवीर मेळावेः— बालवीर चळवळीद्वारां चाललेलें कार्य जनतेच्या चटकन नजरेस पडावें, बालवीरांनाहि आपल्या कर्तृत्वास वाव मिळावा, प्रत्यक्ष शिबीरजीवन कंठून परस्परांच्या सहवासानें बंधुभाव वाढावा या हेतूंनीं इतर

* जांबोरी म्हणजे बालवीर मेळावा.

देशांप्रमाणें आपल्या देशांतहि बालवीर मेळावे भरूं लागले व बालवीर कार्यकर्त्यांच्या परिषदा भरूं लागल्या. इ. स. १९१९ मध्यें लोणावळें येथें इं. बॉ. स्काउट संस्थेची परिषद भरल्याचा उल्लेख मागील प्रकरणांत आलाच आहे. मद्रास येथेंहि एक मोठा मेळावा भरला. इ. स. १९२७ मध्यें मुंबई येथें भरलेली भारतीय जांबोरी महाराष्ट्रांतील बऱ्याच लोकांच्या आठवणींत असेल. मुंबई जांबोरीला हिंदुस्थान, ब्रह्मदेश व सिलोन या भागांतून सुमारें १२,००० बालवीर व बालवीर कार्यकर्ते जमले होते. एवढी मोठी जांबोरी हिंदुस्थानांत दुसरी झाली नाहीं. दिल्ली येथें १९३७ सालीं जी जांबोरी झाली त्यांत सुमारें ५००० बालवीर हजर होते; मात्र दिल्ली जांबोरीचें वैशिष्ट्य म्हणजे त्या प्रसंगीं जगाचे चीफ स्काउट लॉर्ड बेडन पॉवेल व त्यांच्या पत्नी, चीफ गर्लगाईड, लेडी बेडन पॉवेल हीं जातींनीं हजर होतीं. दिल्ली जांबोरी हिंदुस्थान स्काउट हेडक्वार्टर्सच्या कर्तृत्वाचा कळस होय! परंतु त्याचबरोबर १९३७ सालीं बालवीर चळवळींत जें मोठें आंदोलन झालें त्याचीं बीजेंहि दिल्ली जांबोरींतच पहावयास मिळतात.

इ. स. १९१८ मध्यें महायुद्ध संपलें व त्यानंतर बालवीर चळवळींतहि बऱ्याच सुधारणा होत गेल्या. बालवीर चळवळींतील आकर्षक व उपयुक्त कार्यक्रम सामान्य जनतेच्या व विशेषेंकरून लहान मुलांच्या दृष्टीस पडत असे. त्यामुळें लहान मुलांतहि चळवळीबद्दल कुतूहल उत्पन्न होऊन तीं लहान मुलें बालवीर पथकांत येण्याची इच्छा करीत. बालवीर अभ्यासक्रम १२ तें १७ वर्षें वयाच्या मुलांसाठीं आंखलेला असल्यामुळें तो लहान मुलांच्या आटोक्याबाहेरचा होता; म्हणून बालमनाची प्रवृत्ति लक्षांत घेऊन ८ तें १२ वर्षांच्या वयाच्या मुलांसाठीं नवीन अभ्यासक्रम तयार करण्यांत आला व शिशुवीर (Cubs) शाखा संघटित करण्याचें काम लॉर्ड बेडन पॉवेल यांनीं केलें. त्याचप्रमाणें बालवीर चळवळींत बालवीर म्हणून दाखल झालेलीं मुलें १९१८ इ. नंतर प्रौढ वीर झाले. त्यांचा बालवीर चळवळीशीं संबंध रहावा व समाजसेवेचें व्रत तारुण्यावस्थेंतहि त्यांनीं चालवावें व अधिक कार्यक्षम नागरिक बनावें म्हणून बालवीरांच्या पुढली अवस्था म्हणजे प्रौढवीर ही शाखा संघटित करावी लागली. इ. स. १९२२ मध्यें लॉर्ड बेडन पॉवेल यांनीं तरुणांची जीवनयात्रा यशस्वी व्हावी या दृष्टीनें मार्गदर्शक होईल असें 'रोव्हरिंग टु सक्सेस' या नांवाचें एक सुंदर पुस्तक लिहिलें. इ. स. १९२० मध्यें लंडन येथें एक जांबोरी भरली होती, त्यावेळीं रोव्हर स्काउटस्चें कार्य सामान्य जनतेच्या नजरेपुढें आलें. इ. स. १९२६ मध्यें लंडनला जागतिक स्वरुपाचें रोव्हर तरुणांचें संमेलन (Moot) भरलें होतें. इ. स. १९२९ मध्यें इंग्लंडमध्यें बर्कनहेड येथें तिसरी जागतिक जांबोरी भरली होती. त्यावेळीं जांबोरीची सर्व संघटना रोव्हर्स तरुणांनीं बालवीर कार्यकर्त्यांच्या सहकार्यानें केली. इ. स. १९३१ मध्यें स्वित्झरलंड देशांत किंडरस्टॅग येथें ऑगस्ट महिन्यांत रोव्हर स्काउटसचें जागतिक संमेलन भरलें होतें. साम्राज्यांतून व २३ स्वतंत्र राष्ट्रांतून त्या संमेलनाला सुमारें ३००० रोव्हर्स जमले होते. इ. स. १९३३ सालीं हंगेरी देशांत ब्यूडापेस्ट शहराजवळ गोडोलो या गांवीं चवथी जागतिक

जांबोरी भरली होती. इ. स. १९३७ सालीं हॉलंड देशांत पांचवी जांबोरी भरली. प्रत्येक जागतिक जांबोरीला इतर हिंदी बालवीर कार्यकर्त्यांप्रमाणें महाराष्ट्रीय बालवीर कार्यकर्तेंहि हजर होते.

इ. स. १९२१ मध्यें दिल्ली येथें 'बॉय स्काउटस् ऑफ इंडिया' या सरकारमान्य संस्थेची स्थापना झाल्यावरहि या संस्थेपासून अलग अशा दोन बालवीर संस्था हिंदुस्थानांत अस्तित्वांत होत्याच ! एक सेवासमिति स्काउट संस्था व दुसरी देशी संस्थानांपैकीं कांहीं संस्थानांतून स्वतंत्रपणें चालणारी संस्थानी स्काउट संस्था. दोन्ही संस्था इंडिया हेडक्वार्टर्सला जोडण्यांत आलेल्या नव्हत्या व त्यामुळें त्यांचा इंपीरीअल स्काउट हेडक्वार्टर्सशीं अथवा इंटर नॅशनल स्काउट ब्यूरोशीं कांहींच संबंध येत नसे. त्यामुळें जागतिक जांबोरींत आंतरराष्ट्रीय स्काउट समितिचे घटक म्हणून त्यांना स्थान मिळालें नाहीं. प्रेक्षक म्हणून फार तर त्यांना जांबोरीला जातां येई. हिंदुस्थानांत मात्र सेवासमिति संस्थेमार्फत कलकत्ता, अलाहाबाद, हरद्वार इ. शहरीं बालवीरांचे मेळावे भरत गेले. सेवासमिति स्काउट संस्था तिच्या हातून होत गेलेल्या समाजसेवेच्या कार्यामुळें अधिक लोकप्रिय झाली. बॉय स्काउट ऑफ इंडिया या संस्थेंत सरकारी धोरणाचा अधिक पुरस्कार केला जाई व तिच्या कार्यांत दिखाउपणा जास्त होता. म्हणून प्रसंग येतांच त्या संस्थेची घडी ताबडतोब विस्कळित झाली. हा प्रसंग इ. स. १९३७ मध्यें दिल्ली जांबोरीनंतर लवकरच घडून आला. प्रसंग कोणता तें पुढील प्रकरणांत दिलें आहे.

प्रकरण ४ थें.

बालवीर चळवळीचें सिंहावलोकन (इ. स. १९३७–३८).

* लॉर्ड बेडन पॉवेल यांच्या कांहीं अनुचित उद्गारांवरून हिंदुस्थानांत घडून आलेली प्रतिक्रिया.
* लॉर्ड बेडन पॉवेल यांचा खुलासा.
* सेवासमिति स्काउट संस्थेनें ऐक्य घडवून आणण्यासाठीं व नवीन हिंदुस्थान स्काउट असोसिएशन स्थापन करण्यासाठीं केलेले प्रयत्न व दाखविलेला अतुल स्वार्थत्याग.

इ. स. १९३७ मध्यें फेब्रुवारी महिन्यांत दिल्ली येथें भारतीय जांबोरी झाली. जांबोरीनंतर लेडी बेडन पॉवेल यांनीं हिंदुस्थानांत प्रमुख शहरांना भेट देऊन गर्लगाईड संस्थेचें कार्य पाहिलें व अनेक संमेलनांला त्या हजर राहिल्या. लॉर्ड बेडन पॉवेल यांनीं एक दोन महिने पंजाबमध्यें राहून नंतर त्या उभयतांनीं इंग्लंडला प्रयाण केलें. दिल्ली जांबोरींत हिंदी बालवीर कार्यकर्त्यांशीं त्यांचा अधिक संबंध आला. बाह्यतः जांबोरी गर्जली, परंतु अंतस्थरीतीनें बालवीर चळवळींतील कांहीं दोष त्यांच्या नजरेला आले असण्याचाहि संभव

आहे. कारण इंग्लंडला परत गेल्यावर वृत्तपत्रांच्या प्रतिनिधींना मुलाखत देतांना त्यांनीं हिंदी लोकांबद्दल कांहीं अनुचित उद्गार काढल्याचें प्रसिद्ध होतांच हिंदुस्थानांत असंतोषाग्नि भडकला. कांहीं वर्षांपूर्वी लॉर्ड बेडन पॉवेल यांनीं हिंदी लोकांच्या शीलाबद्दल कांहीं अनुचित उद्गार काढल्याचें दुसऱ्या प्रकरणांत वाचकांनीं वाचलें आहेच. त्यावेळीं त्यांनीं क्षमेची याचना केली होती. परंतु या प्रसंगीं हिंदुस्थानभर एवढा राळ झाला तरी दोन तीन महिने त्यांचेकडून कांहींच खुलासा प्रसिद्ध झाला नाहीं. पुढें ता. २४ जून १९३७ इ. रोजीं त्यांनीं एक खुलासा प्रसिद्ध केला. (**परिशिष्ट ब पहा**). त्यांत त्यांनीं खुलासा करतांना असें म्हटलें आहे कीं "हिंदी राष्ट्राचा अपमान करण्याचा माझा मुळींच हेतु नव्हता. माझ्या विधानांचा विपर्यास करून वृत्तपत्रांत बातम्या प्रसृत करण्यांत आल्या व माझी दूसरी बाजू काय आहे हें कळून न घेतांच बालवीर कार्यकर्त्यांनीं भावनाप्रधान होऊन आपले संबंध दिल्लीच्या स्काउट हेड क्वार्टर्सशीं तोडले याबद्दल मला फार वाईट वाटतें. एवढ्या वृद्धापकाळांत साता समुद्रांपलिकडे जाऊन दिल्ली जांबोरीला हजर राहिलों तें काय हिंदी राष्ट्राचा अपमान करण्याच्या दृष्टीनें?" असा युक्तिवाद त्यांनीं आपल्या खुलाशाच्या पत्रांत केला आहे. त्यांच्या खुलाशानें हिंदी लोकांचें, विशेषेंकरून बालवीर कार्यकर्त्यांचें समाधान होईल अशी व्हाईसरॉय यांची अटकळ होती. परंतु ती खोटी ठरली. त्यांनीं केलेला खुलासा सारवासारव करण्याच्या स्वरुपाचा ठरला. बालवीर संस्थांनीं व अनेक बालवीर कार्यकर्त्यांनीं ती इष्टापत्ति समजून बालवीर चळवळीची शुद्धि करण्याला हीच अनुकूल संधि आहे असें ठरविलें.

मुंबई, मद्रास, कार्पोरेशन्सनीं, त्याचप्रमाणें ठिकठिकाणच्या स्थानिक स्वराज्य संस्थांनीं आपल्या अधिकार क्षेत्रांतील बाल व बालिका चमूंचे प्रांतिक संस्थांच्याद्वारां दिल्लीच्या मध्यवर्ति स्काउट संस्थेशीं असलेले संबंध तोडले. ठिकठिकाणीं सार्वजनिक सभांतून लॉर्ड बेडन पॉवेल यांचा निषेध करण्यांत आला. मद्रास येथील बेडन पॉवेल स्काउट संस्थेनें आपल्या स्काउट कौंसिलची खास सभा ता. २४ जुलै १९३७ इ. रोजीं बोलावून महत्वाचे ठराव मंजूर केले. ते असे:—

"दिल्ली येथील इंडिया स्काउट हेडक्वार्टर्सनें लंडनच्या इंपीरीअल स्काउट हेडक्वार्टर्सशीं असलेले संबंध तोडावे. हिंदुस्थानांतील बालवीर चळवळ राष्ट्रीय वळणावर नेण्यासाठीं स्वतंत्र व निराळी संघटना तयार करावी. प्रांतिक स्काउट संस्थांना पूर्ण स्वतंत्रता देण्यांत यावी. ता. ३० सप्टेंबर १९३७ पावेतों वरील ठरावांची अमलबजावणी करण्याचें दिल्ली हेडक्वार्टर्सनें मनावर घेतलें नाहीं तर मद्रास इलाख्यापुरती स्वतंत्र स्काउट संस्था काढण्याला मद्रास स्काउट कौंसिल आपल्या कार्यकारी मंडळाला अधिकार देत आहे".

मुंबई, मध्यप्रांत, यू. पी. इत्यादि प्रांतांतहि अशीच परिस्थिति थोड्या फार फरकानें घडून आली. यावेळीं कॉंग्रेस मंत्रिमंडळें अधिकारावर होतीं. त्यांनीं कांहीं ठिकाणीं

बी. पी. स्काउट संस्थेला मिळणारी आर्थिक मदत बंद केली.

ता. १६ सप्टेंबर १९३७ इ. रोजीं हिंदुस्थानचे चीफ स्काउट लॉर्ड लिनलिथगो यांनीं चीफ स्काउट या नात्यानें सर्व प्रांतांच्या गव्हर्नरांना पत्रें पाठविलीं व बालवीर चळवळीच्या भवितव्याबद्दल आपलें मत प्रदर्शित केलें. कोणताहि निर्णय घाईनें न घेतां अनेक गुंतागुंतींच्या प्रश्नांचा विचार करून आपापल्या प्रांतिक संस्थेचें मत दिल्ली येथें ता. १६–१७ नोव्हेंबर १९३७ इ. रोजीं जी त्रैवार्षिक बालवीर परिषद भरणार आहे त्यांत विचारासाठीं मांडावें असें लिहून तें पत्र पुरें केलें.

ता. १६–१७ नोव्हेंबरला दिल्ली येथें बेडन पॉवेल स्काउट संस्थेची त्रैवार्षिक परिषद भरली. त्या परिषदेंतहि हिंदुस्थानाकरितां नवीन घटना तयार करून एक संयुक्त बालवीर संस्था काढावी असें बहुमतानें ठरलें व हें ऐक्य घडवून आणण्यासाठीं अलाहाबाद येथें नोव्हेंबर अखेर सेवासमिति स्काउट संस्थेनें जी पहिली वर्तुळ परिषद बोलावली आहे त्यांत आपले दोन प्रतिनिधि (छतारीचे नबाब सर महमद अहमद सय्यदखान–चीफ कमिशनर फॉर इंडिया व स्काउट सेक्रेटरी मि. थाडियस) पाठवावे असें ठरलें. ही पहिली वर्तुळ परिषद छतारीच्या नबाबांच्या अध्यक्षतेखालीं पार पडली व नवीन घटना तयार करण्यासाठीं बारा सभासदांची एक तात्पुरती कमेटी नेमण्यांत आली. त्या त्या कमेटीनें आपला अहवाल १९३८ च्या ईस्टरमध्यें अलाहाबादला जी दुसरी वर्तुळ परिषद होईल त्यावेळीं सादर करावा असें ठरलें. या कमेटीवर छतारीचे नबाब, मि. थाडियस, पंडित हृदयनाथ कुंझरू, पं. श्रीराम बाजपेयी, मि. के. संजीव कामत इत्यादि बालवीर कार्यकर्ते प्रमुख होते.

एकीच्या मार्गांत विघ्नें.

एकीच्या मार्गांत विघ्नें:–दिल्ली येथें ता. ४ फेब्रुवारी १९३८ इ. रोजीं इंडिया स्काउट हेडक्वार्टर्सच्या कार्यकारी मंडळाची सभा झाली. बालवीर प्रतिज्ञेंतून 'राजा' हा शब्द वगळून त्या ऐवजीं शासन संस्था (State) असा जो नवीन शब्द घालण्याचें घाटत आहे, त्याला कार्यकारी मंडळाचा पूर्ण विरोध आहे, एवढेंच नव्हें, तर या व अशाच आणखी कांहीं मुद्यांवर फेरबदल व्हावयाचा असल्यास दुसऱ्या वर्तुळ परिषदेंत इंडिया स्काउट हेडक्वार्टर्स भाग घेऊं इच्छित नाहीं असें कार्यकारी मंडळानें ठरविलें व तसें स्पष्टपणें सेवासमिति स्काउट संस्थेला कळविण्यांत आलें. इ. स. १९३७ मध्यें एकदम जें वादळ उठलें त्यामुळें गडबडून जाऊन इंडिया स्काउट हेडक्वार्टर्स सुद्धां ऐक्याची व संयुक्त भारतीय नवीन संस्था स्थापन व्हावी अशी भाषा बोलूं लागलें; परंतु मध्यंतरीं पांच सहा महिन्यांचा जो अवधि मिळाला तेवढ्यांत नोकरशाही स्वस्थ बसली नाहीं. एकीच्या मार्गांत नसतीं विघ्नें उत्पन्न करण्याला कमी केलें नाहीं इतकेंच नव्हें, तर इंडिया हेडक्वार्टर्सशीं संबंध असलेल्या प्रांतिक व संस्थानी संस्थांनीं आपपले प्रतिनिधि न चुकतां दुसऱ्या वर्तुळ परिषदेंत पाठवावे व बहुमत करून तेथें प्रतिज्ञा, स्काउट निशाण,

इत्यादि प्रश्नांवर इंडिया स्काउट हेडक्वार्टर्स-च्या धोरणाप्रमाणें मतें देऊन निर्णय लावून घेण्याचा प्रयत्न करावा अशीं सर्क्युलरें, इंडिया स्काउट हेडक्वार्टर्सचे चीफ कमिशनर, छतारीचे नबाव सर महमद अहमद सय्यदखान, यांनीं त्यांच्याशीं संबंधित असलेल्या प्रांतिक व संस्थानी शाखांना तातडीनें पाठविलीं.

ठरल्याप्रमाणें ईस्टर मध्यें ता. २३, २४ एप्रिल १९३८ इ. रोजीं अलाहाबाद येथें दुसरी वर्तुळ परिषद भरविण्यांत आली. या परिषदेला बेडन पॉवेल संस्थेचे सुमारें पन्नास प्रतिनिधि एक जात हजर होते. दुसऱ्या पक्षाचे, सेवासमिति, मुंबई कार्पोरेशन, मुंबईची नुकतीच स्थापन झालेली नॅशनल स्काउट असोसिएशन, बडोदा व ग्वाल्हेर संस्थानांचे प्रतिनिधि व मुंबई व मद्रास इलाख्यांचे बॉय स्काउट संस्थांचे प्रतिनिधि मिळून–३१ प्रतिनिधि हजर होते. या दोन पक्षांत प्रतिज्ञा, स्काउट निशाण इत्यादि प्रश्नांवर कडाक्याची चर्चा झाली. पहिल्या पक्षाच्या बाजूनें पंजाबचे चीफ स्काउट कमिशनर सर डगलस यंग, मि. हॉग, यू. पी. स्काउट संस्थेचे सर तेज बहादुर सप्रु इत्यादि प्रमुख नेते होते. वादविवाद होऊन कांहींएक निर्णय न लागतांच परिषद मोडली व ऐक्याचा बोजवारा उडाला. परंतु ता. २५ एप्रिल रोजीं दुसऱ्या पक्षांतील सर्व प्रतिनिधि एकत्र जमले व त्यांनीं आपापल्या संस्थांचें व्यक्तिमत्व सोडून देऊन ऐक्य घडवून आणण्यासाठीं नवीन निघणाऱ्या हिंदुस्थान स्काउट संस्थेंत विलीन होण्याचें ठरविलें. हिंदुस्थान स्काउट संस्थेच्या स्थापनेचा तोच खरा दिवस (ता. २५ एप्रिल १९३८).

ता. ११ सप्टेंबर १९३८ इ. रोजीं अलाहाबाद येथील सेवासमिति स्काउट संस्था व तिच्या हिंदुस्थानांतील प्रांतिक शाखा 'हिंदुस्थान स्काउट संस्था' या नांवानें कार्य करूं लागतील असें जाहीर करण्यांत आलें. सेवासमिति स्काउट संस्थेनें आपल्या २० वर्षांच्या भरीव कामगिरी-नंतर ऐक्य घडवून आणण्यासाठीं हिंदुस्थान स्काउट संस्थेंत विलीन होण्यांत केवढा मोठा स्वार्थत्याग दाखविला ! उलट, इंडिया हेडक्वार्टर्समधील सरकारजमा कार्यकर्त्यांनीं राष्ट्रीय जागृतीकडे दुर्लक्ष करून ऐक्य दाखविण्याची आलेली संधि मात्र गमावली !

प्रकरण ५ वें.

हिंदुस्थान स्काउट संस्था (इ. स. १९३८ तें १९४२).

* हिंदुस्थान स्काउट संस्थेची स्थापना व वाढ (१९३८ तें १९४२)
* हिंदुस्थान स्काउट संस्थेचा अभ्यासक्रम.

हल्लीं राष्ट्रीय दृष्टि ठेवून कार्य करीत असलेल्या हिंदुस्थान स्काउट संस्थेची स्थापना करण्यांत सेवासमिति स्काउट संस्थेनें जो पुढाकार घेतला व त्याग दाखविला त्याचा मोबदला म्हणून नव्हे तर अंशतः त्यांतील प्रमुख कार्यकर्त्यांबद्दल अढळ निष्ठा दाखवि-

ण्याच्या दृष्टीनें व नवीन हिंदुस्थान स्काउट संस्थेची घडी नीट बसावी व तिचें कार्य प्रभावी व्हावें या दृष्टीनें सेवासमितीच्या कार्यकर्त्यांची गरज हिंदुस्थान स्काउट संस्थेचे नॅशनल कमिशनर व नॅशनल आर्गनायझिंग कमिशनर म्हणून अनुक्रमें पं. हृदयनाथ कुंझरू व पंडीत श्रीराम बाजपेयी या थोर पुढाऱ्यांची सर्वानुमतें निवड करण्यांत आली व पुन्हां तीन वर्षांनीं म्हणजे इ. स. १९४१ सालीं मद्रास येथें भरलेल्या नॅशनल स्काउट कौंसिलच्या वार्षिक बैठकींत चालू तीन वर्षांकरितां त्यांचीच निवड करण्यांत आली.

हिंदुस्थान स्काउट संस्थेच्या प्रथम, प्रांतवार शाखा स्थापन झाल्या व मध्यवर्ति संस्था रीतसर स्थापन करण्यासाठीं प्रांतिक प्रतिनिधींचें पहिलें अधिवेशन मध्यप्रांताच्या हिंदुस्थान स्काउट संस्थेच्या आमंत्रणावरून नागपूर येथें ता. २९–३० आक्टोबर १९३८ इ. रोजीं भरविण्यांत आलें. या पहिल्याच अधिवेशनाला मुंबई, मद्रास, मध्यप्रांत, यू. पी., बंगाल, बिहार इ. मोठ्या प्रांतांतून प्रतिनिधि आले होते. या अधिवेशनांत हिंदुस्थान स्काउट संस्थेचे मध्यवर्ति मंडळ (National Council) बनविण्यांत आलें. मुख्य ऑफीस अलाहाबाद येथेंच असावें असें ठरलें. कार्यकारी मंडळ निवडण्यांत आलें व पोटकमिट्यांच्या सहकार्यानें हिंदुस्थान स्काउट संस्थेची मध्यवर्ति घटना, धोरण, स्काउटप्रतिज्ञा, नियम इ. महत्वाच्या प्रश्नांवर व अभ्यासक्रमांवर चर्चा होऊन महत्वाचे निर्णय घेण्यांत आले. हिंदुस्थान स्काउट संस्थेचें मुखपत्र म्हणून इंग्रजींत 'हिंदुस्थान स्काउट' व हिंदीमध्यें 'सेवा' अशीं दोन मासिकें अनुक्रमें मुंबई व अलाहाबाद येथें काढण्यांत यावींत असें ठरलें. नॅशनल स्काउट कौंसिलच्या वार्षिक बैठकी खालील ठिकाणीं भरत गेल्या व त्यांतून संस्थेच्या कार्याचा आढावा घेण्यांत आला व एकसूत्रीपणा आणण्याचे बरेच प्रयत्न करण्यांत आले व अद्यापिहि करण्यांत येत आहेत!

नॅशनल कौंसिलच्या बैठकी.

(१) ता. १३-१४ मे १९३९ अलाहाबाद.

(२) ता. २०–२१ एप्रिल १९४० मुंबई (परळ).

(३) ता. १२ तें १४ एप्रिल १९४१ मद्रास (अडयार).

(४) युद्धजन्य परिस्थितीमुळें बहारमध्यें १९४२ सालीं जी बैठक व्हावयाची ती बेमुदत पुढें ढकलण्यांत आली.

हिंदुस्थान स्काउट संस्था ही बालवीर चळवळींतील मोठ्या आंदोलनानंतर स्थापन झालेली राष्ट्रीय वृत्तीची संस्था होय. म्हणून तिच्या संघटनेसंबंधानें व गेल्या पांच वर्षांतील तिच्या कार्यासंबंधानें उल्लेख करणें अवश्य आहे. कारण ज्या राष्ट्रप्रेमी समाजसेवकांना बालवीर चळवळीच्याद्वारां राष्ट्रकार्य करण्याची इच्छा होईल त्यांना या नवीन संस्थेची घटना माहित असणें व अभ्यासक्रम काय आहे तो समजणें आवश्यक आहे.

हिंदुस्थान स्काउट संस्थेची व्यवस्था पहाण्याकरितां व प्रांतिक शाखांचें परस्परानुकूल कार्य चालावें यासाठीं मध्यवर्ति मंडळ स्थापन करण्यांत आलें हें वर आलेंच आहे. प्रत्येक

प्रांताच्या बालवीर व बालिका (Girls scouts) यांच्या संख्येच्या मानानें प्रत्येक प्रांतातर्फे मध्यवर्ति मंडळावर प्रतिनिधि घेण्यांत येतात. मात्र प्रतिनिधींची प्रत्येक प्रांतातील संख्या सहांपेक्षां जास्त असू नये असा निर्बंध आहे. मध्यवर्ति मंडळानें राष्ट्रीय स्काउट कमिशनर (N.C.) व प्रचारक स्काउट कमिशनर (N.O.C) यांची निवड करावयाची असते. संस्थेचें धोरण ठरविणें, इतर राष्ट्राच्या बालवीर संस्थांशीं पत्रव्यवहार करणें, प्रांताप्रांताचें सहकार्य वाढविणें, त्यांच्या अडचणींचा विचार करणें, त्यांना लागणारें जरूर तें मार्गदर्शन करणें इ. कामें मध्यवर्ति मंडळाला व त्याच्या कार्यकारी मंडळाला करावीं लागतात. मध्यवर्ति मंडळाप्रमाणेंच प्रांतिक संस्थांची घटना प्रातिनिधिक स्वरुपाची आहे. बालवीर चळवळींचें कार्य लोकमतानुवर्ति व्हावें व हिंदी राष्ट्राचा उत्कर्ष करण्यास मदत करणारे नागरिक या संस्थेंतून निर्माण व्हावेत या दृष्टीनें या संस्थेची घटना, नियम व अभ्यासक्रम ठरविण्यांत आला आहे. मुलांप्रमाणें मुलींच्या शिक्षणाचीं सोयहि करण्यांत आली आहे. चळवळीच्या द्वारां मुलांमुलींना नागरिकत्वाचें जें शिक्षण मिळतें त्याचा प्रत्यक्ष फायदा जनतेपुढें दिसावा व जनतेचें मत नवीन राष्ट्रीय स्काउट संस्थेबद्दल प्रभावी बनावें हे हेतु डोळ्यापुढें ठेवून हिंदुस्थान स्काउट संस्थेनें दरवर्षी जानेवारी महिन्याच्या शेवटीं सर्वत्र बालवीर सप्ताह साजरा करण्याचा अभिनव उपक्रम सुरू केला आहे.

सुदैवानें हिंदुस्थान स्काउट संस्थेच्या सुरवातीला राजकीय परिस्थितिहि अनुकूल होती. सहा सात मोठ्या प्रांतांत कॉंग्रेस मंत्रिमंडळें अधिकारारूढ होतीं. त्या मंत्रिमंडळांकडून या संस्थेला नैतिक पाठिंबा तर मिळालाच, परंतु सरकारमान्यता व आर्थिक मदतहि मिळाली. राजकीय पक्षाच्या दृष्टीनें ज्यांचा कॉंग्रेस मंत्रिमंडळांशीं मतभेद होता अशा कांहीं राष्ट्रीय वृत्तीच्या पुढाऱ्यांनीं, हिंदुस्थान स्काउट संस्थेच्या हेतूबद्दल विपर्यास करण्याचें व तिच्यापासून फटकून राहिलेल्या सरकारजमा बी. पी. स्काउट संस्थेला प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष उचलून धरण्याचें विघातक कार्य आरंभींआरंभीं म्हणजे इ. स. १९३८ मध्यें करून पाहिलें. परंतु असल्या विरोधाला न जुमानतां हिंदुस्थान स्काउट संस्थेचें कार्य जोरानें सुरू झालें व डॉ. अरुंडेल यांच्या इ. स. १९१९ मधील भाकिताप्रमाणें कांहीं प्रांतांत सरकारी आर्थिक मदत बंद होतांच बेडन पॉवेल बॉय स्काउट संस्थांचें कार्य मोडकळीस आलें. बहुतेक सर्व प्रांतांत ती संस्था हल्लीं नाममात्र अस्तित्वांत आहे. उलट हिंदुस्थान स्काउट संस्थेचें कार्य बहुतेक सर्व प्रांतांत किती प्रभावी व लोकप्रिय होत गेलें हें निरनिराळ्या प्रांतांत मोठमोठ्या पुढाऱ्यांच्या व मंत्र्यांच्या अध्यक्षतेखालीं वेळोवेळीं बालवीरांचे जे मेळावे भरले, शेकोटीचे कार्यक्रम झाले व जे बालवीर सप्ताह साजरे करण्यांत आले त्यांवरून दिसून येईल. गेल्या पांच वर्षांतील वृत्तपत्रें व हिंदुस्थान स्काउट संस्थेचीं दोन मासिकें या सर्व गोष्टींची साक्ष देतील.

हिंदुस्थान स्काउट संस्था ही जातिपाती विरहित, राजकारणापासून अलिप्त, परंतु राष्ट्रीय आकांक्षांना पुरी करणारी संस्था आहे हें या

संस्थेला मद्रास इलाख्यांत डॉ. जी. एस्. अरुंडेल, यू. पी. मध्यें अमेरिकन मिशनचे मि. फर्गर, कांहीं पारशी, मुसलमान, ख्रिस्ती अशा सर्व जातींचे बालवीर पुढारी लाभले आहेत या एकाच गोष्टीवरून दिसून येईल. या संस्थेतील अनेक बालवीर कार्यकर्त्यांनीं नागरिकत्वाच्या जाणिवेनें युद्धकाळांत सिव्हिक गार्ड, ए. आर. पी. अँब्यूलन्स व प्रथमोपचार, ग्रामरक्षक दलें इत्यादि संघटनांत कामें करण्याची संधि घेतली. हिं. स्का. संस्थेचें वैशिष्ट्य थोडक्यांत खालीलप्रमाणें आहे :—

(१) ही संस्था राष्ट्रीय दृष्टि ठेवून कार्य करील.

(२) प्रांतिक भाषांतून या संस्थेचे शिक्षण-वर्ग चालतील.

(३) राष्ट्राच्या गरजांप्रमाणें अभ्यास-क्रमांत वेळोवेळीं सुधारणा करण्यांत येतील.

(४) समाजसेवेला महत्व दिलें जाईल.

(५) ग्रामसेवक दलें उभारून ग्रामसेवेला महत्व देण्यांत येईल.

(६) मुलांप्रमाणेंच मुलींसाठीं गर्ल स्काउट शाखा काढून त्या शाखेमार्फत आपल्याच देशभगिनींच्या मदतीनें मुलींना बालवीर शिक्षण देण्यांत येईल.

हिंदुस्थान सरकारनें युद्धजन्य परिस्थितींत ज्याप्रमाणें मुलांच्या लष्करी किंवा तत्सम कांहीं संघटनांवर बंदी केली तशी या संस्थेवर बंदी घालण्यांत आली नाहीं. कारण ही संस्था लष्करी शिक्षण विरहित केवळ चारित्र्याचें शिक्षण देणारी संस्था आहे हें सरकारलाहि मान्य झालें आहे. तिचें शिक्षणविषयक चाललेलें कार्य लक्षांत घेऊन, काँग्रेस मंत्रिमंडळें बंद झालीं तरी, बहुतेक प्रांतांत या संस्थेला सरकारमान्यता व सरकारी आर्थिक मदत सुरू आहे व रेल्वेकंपन्यांकडूनहि प्रवासाच्या सवलती चालू आहेत.

हिंदुस्थान स्काउट संस्थेचा अभ्यासक्रम देण्यापूर्वी एका महत्वाच्या घटनेचा उल्लेख करणें जरूर आहे. बालवीर चळवळीचे जनक लॉर्ड बेडन पॉवेल हे ता. ८ जानेवारी १९४१ इ. रोजीं वयाच्या ८३ व्या वर्षी मध्य आफ्रिकेंत नैरी या गांवीं ख्रिस्तवासी झाले. बालवीर चळवळीचे उद्देश व मूलभूततत्वें ग्रहण करूनच इतर स्वतंत्र राष्ट्रांत व आपल्या देशांत बालवीर चळवळ सुरू आहे. या आंतरराष्ट्रीय चळवळीच्या नेत्याच्या मृत्यूबद्दल हिंदुस्थान स्काउट संस्थेलाहि दुःख झालें व लेडी बेडन पॉवेल यांचेकडे सांत्वनपर संदेश पाठविण्याची नैतिक जबाबदारी वाटली त्यांत कांहींच आश्चर्य नाहीं.

हिंदुस्थान स्काउट संस्थेची अशी सर्वत्र प्रगति होत असलेली दिसली तरी इ. स. १९४३ मध्यें असें दिसून येत आहे कीं, मुंबई, मद्रास व यू. पी. या प्रांताशिवाय इतर प्रांतांत म्हणण्यासारखी ही चळवळ लोकप्रिय व प्रभावी नाहीं. असें होण्याची कारणमीमांसा व बालवीर चळवळीचे फायदे पुढील प्रकरणांत देऊन हा परिचय पूर्ण करण्यांत येईल. हिंदुस्थान स्काउट संस्थेचा अभ्यासक्रम खालीं दिला आहे. तपशिलांत प्रांतिक गरजांप्रमाणें थोडाफार फरक करण्याची मुभा प्रत्येक प्रांताला आहे.

हिंदुस्थान स्काउट असोसिएशन.

(अभ्यासक्रम)

(१) शिशुवीरांचा अभ्यासक्रम :— वय (८ ते ११)

शिशुवीर पथकाचे नियमः–(१) शिशुवीर आज्ञाधारक असतो. (२) शिशुवीर स्वच्छ असतो.

शिशुवीराचें वचन (Cub Promise):– शिशुवीर पथकांचे नियम पाळण्याचा आणि रोज एक तरी सत्कृत्य करण्याचा मी शक्य तो प्रयत्न करीन.

मृदुपाद :—शिशुवीराचे नियम व वचन त्याला माहित झालें व त्यास थोडे खेळ खेळतां येऊं लागले म्हणजे दीक्षाविधि (Investiture Ceremony) करून त्याला शिशुवीर असल्याबद्दल मृदुपाद हा बिल्ला द्यावा.

नक्षत्र बिल्ला :—अभ्यासक्रम.

(१) चपटी गांठ (Reef Kont), बैलगांठ (Clove Hitch), शीड (Sheet Bend), पक्का फांस (Bow Line), या गांठीं मारतां येणें.

(२) कोलांटी उडी, बेडूक उडी, चकारी फिरविणें, नागमोडी लंगडी, तीस फुटांवरून चेंडू झेलतां व फेकतां येणें, तीस वेळां लागोपाठ दोरीवरून उड्या मारतां येणें.

(३) हात, पाय, दांत, नखें यांच्या स्वच्छतेचें व नाकानें श्वासोश्वास घेण्याचें महत्व माहित असणें व त्यांची अमलबजावणी करणें.

(४) पथकांत एखादी ऐतिहासिक, पौराणिक किंवा दंतकथेची गोष्ट हावभावयुक्त उठावदार रीतीनें सांगतां येणें.

(५) शिशुवीर शिक्षकाच्या बरोबर आसपासच्या विभागांत निदान तीन वेळां तरी सहलीला जाणें.

(६) घड्याळ पाहून वेळ सांगतां येणें.

(७) चेंडू लगोरी, विटीदांडू, लंगडी व शिशुवीरांचे सोपे खेळ खेळतां येणें व शिशुवीर पथकांत तीन महिने नियमित हजेरी.

(८) नीट उभें कसें रहावें, कसें बसावें व कसें चालावें या गोष्टी माहित असणें. (हा अभ्यासक्रम पूर्ण केलेल्या शिशुवीराला नक्षत्र बिल्ला धारण करतां येतो व 'सूर्य' पदक अभ्यासक्रम सुरू करतां येतो.)

सूर्यपदक :—(१) सेमॅफोर, मार्स किंवा तत्सम देशी पद्धतीनें अक्षरें पाठविणें व वाचतां येणें.

(२) होकायंत्राच्या आठ दिशा ओळखणें.

(३) राष्ट्रगीत साध्या सुरावर म्हणतां येणें.

(४) स्वतःच्या श्रमानें वर्षांत निदान चार आणे मिळवून ते शिल्लक टाकणें व गृहकृत्यांत मदत केल्याबद्दल आईबापांची शिफारस आणणें.

(५) वीणकाम, कागदकाम, खोदकाम, चित्रकला यांपैकीं एक तरी गोष्ट करतां येऊन वस्तु तयार करणें किंवा चित्रें काढणें.

(६) कापडाच्या घड्या घालतां येणें, बूट, वहाणा स्वच्छ ठेवणें, घरांत चूल अगर शेगडी पेटविणें, पंधरा शब्दांचा निरोप तोंडी

बिनचूक सांगतां येणें, घराच्या व शाळेच्या आवारांतील कागद, कचरा व कांटेरीं झुडुपें काढून टाकणें व घरांतील बैठक स्वच्छ ठेवणें.

(७) शेजाऱ्यापाजाऱ्यांचीं नांवें व व्यवसाय माहित असणें.

(८) व्यायाम करणें; अरुंद फळी (६″×१२′) वरून जमिनीपासून २॥ फूट उंचीवर तोल सांभाळून चालतां येणें.

(९) जखम, भाजलेला भाग इत्यादींवर प्रथमोपचार करतां येणें.

(१०) पथकांत ९ महिने हजेरी.

याशिवाय शिशुवीर असतांनाच प्राविण्य पदकांपैकीं कांहीं मिळविणें.

बालवीरांच्या परीक्षांचा अभ्यासक्रम.

(१) कोमलपद (Tender Foot Tests):—कोमलपद बिल्ला मिळविण्याकरितां व दीक्षाविधि होऊन पथकांत बालवीर म्हणून दाखल होण्यापूर्वी वय १२ तें १७ च्या दरम्यान असलेल्या कोणत्याहि मुलाला खालील गोष्टी आल्या पाहिजेत.

(१) बालवीराचे दहा नियम, वचन, ध्येय पाठ म्हणतां येणें व त्यांचा अर्थ जाणणें. (नियम, वचन व ध्येय शेवटीं दिलीं आहेत).

(२) स्काउट वंदन करतां येणें व तीन बोटांनीं वंदन करण्याचा हेतु माहित असणें.

(३) स्काउटच्या सांकेतिक खुणा व शिटीचे संकेत यांची माहिती.

(४) अखूड गांठ (Sheep Shank), कोळी गांठ (Fisherman's knot) व पूर्वीच्या चार गांठी मारतां येणें व त्यांचे उपयोग माहित असणें.

(५) दंडावर (Scout Staff) इंच, फूट यांच्या खुणा कोरणें व दंडाचे म्हणजे लाठीचे निदान दहा उपयोग माहित असणें.

(६) साधी कवायत करतां येणें.

(७) राष्ट्रगीत पाठ व नीट म्हणतां येणें.

(८) नमस्कार, दंडबैठक, सोपे व्यायाम, सोपीं आसनें यांपैकीं एकाची तरी माहिती असून तो व्यायाम पद्धतशीर करतां येणें.

(९) सांकेतिक माग काढण्याच्या खुणांच्या सहाय्यानें पाव मैल अंतरावरील वस्तु शोधून काढणें. रहदारीचे नियम माहित असणें. संघांतील मुलांचीं घरें माहित असणें.

(१०) स्काउटचें निशाण व दुसरीं माननीय निशाणें कशीं उभारावयाचीं हें माहित असणें व त्याबद्दल आदर दाखविणें.

मध्यमपद परीक्षा (Second Class Tests).

(१) महिनाभर नियमित हजेरी.

(२) सोपे प्रथमोपचार व पट्टबंधनाची माहिती, (अस्थिभंग पट्टबंधन वगळून).

(३) तीन रात्र शिबिरजीवन.

(४) बरोबर १२ मिनिटांत एक मैल जातां येणें.

(५) ज्ञानेंद्रियशक्तींचा विकास होण्यास उपयुक्त असे खेळ माहित असणें.

(६) स्वयंपाक करतां येणें.

(७) होकायंत्राचा उपयोग करतां येणें. उत्तरध्रुवाचा तारा ओळखणें.

(८) व्यवहारांत होणारे अपघात टाळण्याचे मार्ग माहित असणें.

(९) श्रम करून आठ आणे मिळविणें किंवा तेवढ्या किंमतीची वस्तु तयार करणें.

(१०) आठ घनफूट खड्डा किंवा चर खणतां येणें.

(११) संदेशन, अक्षरओळख (Signalling).

(१२) पूर्ण कवायत (Squad Drill), देशी खेळ, व्यायाम यांची माहिती व व्यायाम रोज नियमित करीत असल्याबद्दल पुरावा.

उच्चपद अभ्यासक्रम (First Class Tests):—

(१) ५० यार्ड पोहतां येणें.

(२) संदेश करतां येणें.

(३) १४ मैलांची जाऊनयेऊन सहल करणें व एक रात्र व दुसरा दिवस बाहेर राहून परत आल्यावर सहलीचा अहवाल सादर करणें.

(४) प्रथमोपचार माहित असणें.

(५) महत्वाच्या रोगांवरील प्रतिबंधक इलाज व व्यसनें व अनियमित राहणी यांचे दुष्परिणाम माहित असणें.

(६) नकाशा पाहतां येणें व काढतां येणें.

(७) शिबिरजीवन कंठणें.

(८) ग्रामसेवेचें कार्य करणें.

(९) आसऱ्याची जागा (Shelter) तयार करणें किंवा तंबू उभारतां येणें.

हिंद स्काउट.

उच्चपद स्काउट झालेल्या मुलांना लोकसेवेस उपयुक्त अशीं प्रथमोपचार, दुभाष्या, वाटाड्या, सायकलवाला, सार्वजनिक आरोग्यरक्षक वगैरेंपैकीं चार प्राविण्यपदकें मिळविणें; बालवीरांचा हिंद स्काउट हा सर्वांत श्रेष्ठ बिल्ला होय.

रोव्हर्स किंवा तरुणवीर यांचा अभ्यासक्रम.

अठरा वर्षांच्या वरील तरुणाला रोव्हर म्हणून दाखल होतां येतें, पण त्यापूर्वी त्याला खालील गोष्टी आल्या पाहिजेत.

(१) कोमलपद, मध्यमपद व उच्च अभ्यासक्रमांची संपूर्ण माहिती.

(२) शरीरप्रकृति निकोप असणें.

(३) बालवीर चळवळीचा इतिहास, उद्देश, ध्येय वगैरेंची माहिती.

टीप:—(वरील सर्व अभ्यासक्रम, तपशिलांत न जातां, संक्षेपानें दिला आहे. बालवीर शिक्षण काय असतें याची बरीच अटकळ त्यामुळें येईल!)

स्काउटचे नियम, वचन व ध्येय (Motto).

(१) स्काउटचें शील विश्वनीय असतें.

(२) स्काउट निष्ठावान असतो.

(३) स्काउट इतरांच्या उपयोगी पडतो.

(४) स्काउट सर्वांचा मित्र व इतर स्काउटचा बंधु असतो. मग तो कोणत्याहि पंथाचा, जातीचा किंवा दर्जाचा असो.

(५) स्काउट विनयशील असतो.

(६) स्काउट प्राणिमात्रावर दया करतो.

(७) स्काउट शिस्तीनें वागतो.

(८) स्काउट अडचणींच्या प्रसंगींहि आनंदी वृत्ति धारण करतो.

(९) स्काउट धैर्यवान असतो.

(१०) स्काउट आपले विचार, उच्चार आणि आचार पवित्र ठेवतो.

स्काउटचें वचन.

मी माझ्या शीलास स्मरून असें वचन देतों कीं,

(१) ईश्वर, शासनसंस्था (State) आणि स्वदेश यांविषयींचें कर्तव्य करण्याचा,

(२) इतरांच्या सदैव उपयोगीं पडण्याचा आणि

(३) स्काउटचे नियम पाळण्याचा आटो-काट प्रयत्न करीन.

स्काउटचें ध्येय.

स्काउटचें ध्येय 'तयार रहा' (Be Prepared) हें होय! शरिरानें सुदृढ, मनानें जागरुक व नीतीनें शुद्ध राहण्याचा प्रयत्न करून मदतीकरितां सदैव तयार राहण्याचा प्रयत्न करणें हें स्काउटचें ध्येय होय!

प्रकरण ६ वें.

बालवीर चळवळीचें परीक्षण.

* बालवीर चळवळीचा शिक्षण क्षेत्रांत झालेला परिणाम.
* चळवळ पूर्णपणें लोकप्रिय कां झाली नाहीं ?
* ती अधिक लोकप्रिय व अधिक राष्ट्रीय करण्याचे प्रयत्न.

हिंदुस्थानांत बालवीर चळवळ सुरू होऊन सुमारें २५ वर्षें झालीं. एवढ्या काळांत चळवळीचे शिक्षणक्षेत्रांत काय परिणाम झाले याचा आढावा घेतल्यास तो अप्रासंगिक होणार नाहीं.

बालवीर चळवळ पुढारीपणास लायक असे कर्तृत्ववान नागरिक तयार करणारी शिक्षण-विषयक चळवळ आहे हें एकदां मान्य झाल्या-वर साहजिकच असा प्रश्न उत्पन्न होतो कीं आजपर्यंत या चळवळीमुळें असे पुढारी समाज-सेवक निर्माण झाले काय? वरील प्रश्नाचें उत्तर होकारार्थींच द्यावें लागेल. या चळवळीच्या शिक्षणपद्धतीचा, ध्येयाचा व वचनाचा चळवळींतील अनेक लहान मोठ्या कार्यकर्त्यांवर इष्ट तो परिणामच झाल्याचें दिसून येतें. बालवीर चळवळीच्या कार्यकर्त्यांमध्यें पुढारीपण व इतर आवश्यक गुण होते म्हणूनच इ. स. १९१७ मध्यें स्थापन झालेली इं. बॉय स्काउट संस्था अनेक अडचणींना व सरकारी विरोधाला तोंड देत देत प्रभावी संस्था बनूं शकली. तसेंच इ. स. १९३७ मध्यें उठलेल्या वादळा-नंतर नवीन हिंदुस्थान स्काउट संस्थेची स्थापना व वाढ होऊं शकली. बौद्धिक कार्यांतहि बालवीर शिक्षणावर व खेळां-

वर लेख लिहिणें, सार्वजनिक व्याख्यान-द्वारां बालवीर चळवळीचा प्रसार करणें, शिक्षण वर्ग चालविणें, बालवीर मेळावे व हस्तकौशल्याचीं प्रदर्शनें भरविणें, बालवीर वाङ्मय निर्माण करणें, ग्रामसुधारणा, सिव्हिक-गार्ड, ए. आर. पी., इत्यादि नागरिकत्वाला पोषक अशा समाजकार्यांत चटकन समरस होतां येण्याइतकी वैयक्तिक पात्रता दाखविणें व समाजसेवेचें व्रत कोणत्याना कोणत्या तरी रूपानें चालू ठेवणें, इत्यादि गोष्टींवरून बालवीर चळवळींतील कार्यकर्त्यांत पुढारीपणास लागणाऱ्या गुणांचा बराच विकास झाल्याचें दिसून येतें. सारांश, बालवीर शिक्षणाचा ज्यांच्यावर संस्कार झाला ते सर्व लहान मोठे कार्यकर्ते आपापल्यापरी समाजांत झळकले व पुढें आहेत. आतां बालवीर चळवळीपासून काय काय फायदे झाले तें पाहूं.

बालवीर शिक्षण हिंदुस्थानांत सुरू होण्या-पूर्वीं देशांत रूढ व प्रचलित असलेल्या लहान खेळांची संख्या अगदीं मर्यादित होती. शाळां-तून वा अन्यत्र लहान मुलांसाठीं उपयुक्त व आकर्षक असे खेळ फारसे नव्हते. आज लहान लहान खेळांचा (scout games and relays) शाळांतूनच नव्हें तर व्यायाम संस्थां-तून व रा. स्व. संघांतून प्रसार झाल्याचें दिसून येतें. त्याचप्रमाणें बालवीर चळवळीं-तील सहली व शिबिरजीवनाची कल्पना, झेंडा-वंदन, शेकोटीचे कार्यक्रम (Camp Fire), इत्यादि गोष्टी थोड्या फार फरकानें मुलांच्या इतर संस्थांनीं देखील ग्रहण केल्या आहेत असें निरी-क्षणांतीं दिसून येईल. बालवीर चळवळीनें हें अप्रत्यक्ष मोठेंच कार्य केलें असें म्हणतां येईल !

शाळाखात्यांतूनहि बालवीर शिक्षण घेतलेले शिक्षक शिक्षणाच्या कार्यांत व नागरिकत्वाला पोषक चळवळींत अधिक कार्यक्षम असल्याचें दिसून येतें. बालवीर शिक्षणांत छंद (Hobby) या गोष्टीला बरेंच महत्व दिलेलें आहे. त्यामुळें पुष्कळ बालवीर हातकामांत प्रवीण झाल्याचीं उदाहरणें दाखवितां येतील. छंद व्यापक स्वरू-पाचे असल्यामुळें कोणी ग्रामसुधारणाकार्याला वाहून घेतलें आहे, तर कोणी व्यायाम व आरोग्य विभागांत समाजकार्य करीत आहेत, तर कोणी लहानसहान उद्योगधंदे करून स्वाव-लंबनाचें उदाहरण लोकांपुढें ठेवीत आहेत. सारांश, त्यांचा छंद हें त्यांचें समाजकार्य होऊन बसलें आहे.

बालवीर शिक्षणांत गणवेषाचें व शिस्तीच्या जीवनाचें फार महत्व आहे. त्याचाहि इष्ट तो परिणाम शाळांतील बालकांवर झाल्याशिवाय राहिला नाहीं. आतां चड्डी व खाकी शर्ट हा लहान मुलांचा सर्रास पोषाख झाला आहे. गणवेषाचें महत्व इतर संघटनांनाहि कळून चुकल्यामुळें निरनिराळे थोडे फार फरक करून निरनिराळ्या संस्थांचे गणवेश ठरलेले आपण पहातों. सत्कृत्याच्या कल्पनेचा परिपाक जीव वांचविण्याच्या सत्कृत्यांत होतो. म्हणून अशा उच्च सत्कृत्यांची नोंध करण्याची व सत्कृत्य करणाराचा सार्वजनिकरीत्या गौरव करण्याची योजना बालवीर चळवळींत आहे. अशीं मोठीं सत्कृत्यें करणाराला पराक्रमाबद्दल पदक देण्यांत येतें. उद्देश हाच कीं लहानपणीं मुलांच्या मनावर सत्कृत्याच्या कल्पनेचा ठसा उमटावा, समाजसेवा करण्यांत पुण्य आहे, खरा धर्म आहे ही भावना निर्माण व्हावी व व्यक्तीनें

अधिक कार्यक्षम, ज्ञानवान होण्याचा सतत आयुष्यभर प्रयत्न करावा! **हाच ज्ञानयुक्त कर्ममार्ग होय!**

विश्वबंधुत्व (World Brotherhood) हें जरी पुष्कळांच्या मतें शहाण्या व धूर्त लोकांचें एक खूळ आहे असें घटकाभर मानलें तरी कांहीं गोष्टींत अखिल मानवजातीपर्यंत विस्तार करून बंधुभाव व प्रेम वाढवितां येणें व त्याची अमलबजावणी करतां येणें शक्य आहे ही गोष्ट बालवीर चळवळीनें जगाला दाखवून दिली. जागतिक जांबोरी, बालवीर मेळे, प्रवासद्वारां झालेल्या ओळखी पत्रव्यवहारानें वाढविणें, इत्यादि गोष्टी बंधुभाव व्यक्त करतात. यावर कोणी असा आक्षेप घेतील कीं, या चळवळीनें जर जगांत बंधुभाव उत्पन्न होण्यास मदत झाली असती तर शांतता दिसण्याऐवजीं अशीं अमानुष युद्धें कां सुरू झालीं ? आक्षेपाचें उत्तर असें देतां येईल कीं, राजकारणी मुत्सद्दी, भांडवलशाही व क्षात्रवृत्तीला पोषक उद्योग यांच्यामुळें समतेच्या व विज्ञानाच्या नांवाखालीं विषमता उत्पन्न होते व त्यामुळें युद्धें अपरिहार्य होतात ! परंतु याचा असा अर्थ नाहीं की शांततेच्या मोठ्या काळांत विशिष्ट मर्यादेपर्यंत मानवजातींत बंधुभाव व सलोख्याचे व्यवहार निर्माण होणें शक्य नाहीं ! किंवा ते वाढविणें मानवजातीचें कर्तव्य नाहीं !

सारांश, बालवीर चळवळीनें बरेंच मोठें कार्य केलें आहे. इतकें असूनहि ही चळवळ असावी तितकी लोकप्रिय नाहीं याचें कारण काय याचाहि अभ्यासू लोकांनीं व चळवळींतील कार्यकर्त्यांनीं अवश्य विचार केला पाहिजे. बालवीर चळवळीच्या अप्रियतेची कारणमीमांसा खालीलप्रमाणें करतां येईल!

(१) परकीय चळवळ :—या चळवळीविरुद्ध एक मोठा आक्षेप हा आहे कीं ती परकीय देशांतून आलेली चळवळ आहे. प्रत्येक राष्ट्राच्या संस्कृतिविषयक कांहीं कल्पना व रूढी असतात. कांहीं भावना असतात. त्यांना कांहीं अंशीं पारखी असलेली ही चळवळ समाजाचें आकर्षण करूं शकली नाहीं. एकादी चळवळ लवकर वाढीला लागण्याला एक तर सरकारचा पाठिंबा लागतो किंवा बहुजनसमाजावर तिची पकड बसावी लागते. रा. स्व. संघांत धर्मभावनेला व हिंदु संस्कृतिरक्षणाला प्राधान्य असल्यामुळें ती संघटना मुलांचीं मनें चटकन आकर्षून घेऊं शकली. बालवीर चळवळींत मान व धर्माला उपयुक्त असे स्काउट नियम जरी असले तरी विशिष्ट राष्ट्राच्या भावनांना उत्तेजित करील अशी शक्यता नसल्यामुळें ही चळवळ मोठ्या प्रमाणांत वाढूं शकली नाहीं. जी काय वाढ झालेली होती व आजहि दिसते ती शाळाखात्यांतून व तीहि शिक्षणखात्याच्या अधिकाऱ्यांच्या प्रोत्साहनानें व सहकार्यानेंच होय! स्वयंस्फूर्तीनें बालवीर चळवळींत पडलेले किंवा कार्य करीत असलेले विरळा!

(२) राजकीय स्वातंत्र्याचा अभाव :—राजकीय स्वातंत्र्य नसल्यामुळें प्रथम ही चळवळ म्हणजे साम्राज्यशाहीला बळकटी आणणाऱ्या राजनिष्ठ स्वयंसेवकांची चळवळ असा जो पूर्वग्रह जनतेचा झाला आहे तो अद्यापि तसाच आहे. ही चळवळ आतां राष्ट्रीय वृत्तीच्या पुढाऱ्यांच्या हातीं असतानांहि पूर्वग्रहदूषित

दृष्टि असल्यामुळें अद्यापि या चळवळीची यथार्थ वाढ झालेली नाहीं.

(३) **उदासीन वृत्ति**:—सामान्य जनतेला व राजकीय पुढाऱ्यांना स्वातंत्र्याच्या लढ्याचा विचार करीत असतांना राष्ट्रसंवर्धक व राष्ट्रोपयोगी असे इतर कार्यक्रम–शारीरिक शिक्षण, व्यायाम संस्थांची संघटना, बालवीर शिक्षण, लष्करी शिक्षण–फारसे जिव्हाळ्याचे वाटले नाहींत किंवा तिकडे लक्ष देण्याची त्यांना फुरसत झाली नाहीं. सामान्य जनता बव्हंशीं अशिक्षित; त्यामुळें इतर शिक्षणाबरोबरच बालवीर शिक्षणाविषयीं उदासीन. या चळवळीचें वाङ्मय सार्वजनिक वाचनालयांतून ठेवल्याचें पहावयास मिळणार नाहीं. ही चळवळ आहे तरी काय? याचा फारसा विचारच झाला नाहीं. त्यामुळें चळवळीला फारसा पाठिंबा मिळाला नाहीं.

(४) **पालकांची उदासीनता**:—हिंदी पालकवर्ग एकंदरीनें उदासीन. आपल्या मुलांसाठीं शिक्षणावर यथाशक्ति द्रव्य खर्चण्यास ते तयार असतात. परंतु मुलांना यशस्वी जीवनासाठीं शालेय शिक्षणाला जोड देणारें इतर व्यवहारशिक्षण मिळत आहे कीं नाहीं इकडे त्यांचें लक्ष नसतें.

(५) **सरकारी अधिकाऱ्यांचा दबाव**:– इ. स. १९२१ मध्यें बॉय स्काउट ऑफ इंडिया या संस्थेची स्थापना झाल्यावर त्या चळवळींत शिरून सरकारची मर्जी संपादन करून आपला व्यावहारिक फायदा करून घेणाऱ्या होयबा लोकांचा भरणा झाला. त्यामुळें हळुहळु चळवळीचें नैतिक बळ कमी झालें व चळवळींत मुलांना दिल्या जाणाऱ्या शिक्षणापेक्षां दिखाऊपणाच जास्त वाढला. सरकारी उत्तेजन होतें तोंपर्यंत चळवळ फोंफावल्यासारखी दिसली, परंतु परिस्थिति बदलतांच ती कोलमडून पडण्यालाहि वेळ लागला नाहीं. म्हणण्याचें तात्पर्य एवढेंच कीं बालवीर चळवळ आपल्या देशांत स्थिर व भक्कम पायावर उभारली गेली नाहीं. आतां सध्यांची हिंदुस्थान स्काउट संस्था जरी राष्ट्रीय दृष्टि ठेवून कार्य करणारी संस्था समजली जात असली तरी ती अद्यापि जास्त लोकप्रिय व राष्ट्रीय होण्याची आवश्यकता आहे.

(६) **कार्यकर्त्यांचा एकंदरींत अभाव**:– बालवीर चळवळ मुलांसाठीं आहे. मुलगा (Boy) हें केंद्र समजून या कार्याकडे लक्ष देणारे, मुलांसाठीं आपला आयुष्याचा अमोल वेळ खर्च करणारे, मुलांच्या शीलसंपन्नतेच्या शिक्षणासाठीं झटणारे बालवीर कार्यकर्ते एकंदरीनें फार थोडे आहेत. मानाच्या जागा अडविणारांचा भरणा जास्त! मुलांची कार्यक्षमता वाढविण्याइतकें बालवीर शिक्षण देऊन तयार केलेलें बालवीर पथक दुर्मीळ, त्यामुळें बालवीर व इतर मुलें (Non Scouts) यांच्यांत पालकांना फरक दिसून पडेल असें कांहींच नसतें. त्यामुळें या चळवळीकडे कोणाचें लक्ष नाहीं. **ही चळवळ लोकांच्या आकर्षणास तेव्हांच पात्र होईल कीं जेव्हां मुलांच्या वागणुकींत बालवीर शिक्षण घेतल्यामुळें क्रांति झाल्याचें पालकांच्या नजरेस येईल!**

(७) **उत्तेजन मिळत नाहीं**:—बालवीर संस्थांतून पदाधिकाऱ्यांच्या जागांवर केवळ मानाकरितां जाऊन बसलेल्या कांहीं लोकांकडून बालवीर शिक्षकांना खरें उत्तेजन कसें मिळणार?

बालवीर चळवळीच्या अधिकारी वर्गांत जों-पर्यंत झब्बूशाही नांदत आहे तोंपर्यंत चळवळीला मोठ्या प्रमाणांत यश येण्याची आशा कमी ! चळवळ मुलांच्या हिताकरितां आहे. आपल्या-साठीं नाहीं असें त्यांतील कार्यकर्त्यांना पूर्णपणें वाटूं लागेल त्यावेळीं चळवळीची अधिक प्रगति होईल हें सांगावयास नको !

सारांश, राजकीय गुलामगिरी, परदेशांतून आलेलें चळवळीचें लोण, जनतेची व पुढा-ऱ्यांची आजपर्यंतची उदासीन वृत्ति, निष्ठावान कार्यकर्त्यांचा एकंदरींत अभाव, इत्यादि कारणांमुळें बालवीर चळवळ आपल्या देशांत मोठ्या प्रमाणांत लोकप्रिय झाली नाहीं. युद्धो-त्तर काळांत स्वतंत्र हिंदुस्थानाला या चळवळीची अधिक गरज वाटेल अशीं चिन्हें दिसत आहेत. त्यासाठीं पुढें मागें प्रस्थापित होणाऱ्या राष्ट्रीय सरकारनें, स्थानिक स्वराज्य संस्थांनीं, व्यायाम संस्थांनीं आपापल्या क्षेत्रांत या शीलसंवर्धक शिक्षणविषयक चळवळीचा पुरस्कार केला पाहिजे असें लेखकाचें प्रामाणिक व निश्चित मत आहे, एवढें शेवटीं सांगून हा बालवीर परिचय पुरा करतों.

टीप :—(१) परिशिष्ट अ, ब पहा.

(२) मराठी भाषेंतील बालवीर वाङ्मयासाठीं जरूर तर ऑर्गनायझिंग कमिशनर, हिंदुस्थान स्काउट संस्था मुंबई नं. १ यांचेकडे पत्रव्यवहार करा.

APPENDIX A (परिशिष्ट अ.)

The following quotations are taken from the records of the Supreme Court of New York State :—

" Interrogatories to be administered to Lieutenant General Sir Robert S. S. Baden-Powell of London, England, a witness to be examined under the commission to be issued pursuant to order entered herein on the 14th day of December, 1917."

(In connection with the suit in which he)

as " witness, personally appeared before me on the 24th day of May, 1918, at 10-30 o'clock in the forenoon, at the American Consulate General, 18, Cavendish Square, London, West, in the city and country of London, England, and after being sworn to testify the truth, the whole truth, and nothing but the truth, did depose to the matters contained in the foregoing deposition, and did, in my presence, subscribe the same and endorse the exhibits annexed hereto."

* * *

THIRD: Kindly give a statement in full as to the origin of the Boy Scout Movement, making the statement as full, complete and detailed as you can.

To the third interrogatory he saith: In 1893-1894, when serving with my regiment, the 13th Hussars, I realized that the ordinary peace training of soldiers for service in the field was not sufficiently practicable, and I therefore carried out classes of training in my squadron for the men individually in Scouting and Camping. In 1897-1898, having been transferred to command the Fifth Dragoon Guards, I carried on similar training, but on improvement lines, with a view to developing character, as well as field efficiency, since this was largely lacking in lads coming on to the Army from the ordinary school. My lectures and practices were collated and published in a small book, "Aids to Scouting." During the South African War, 1899-1900, Major Lord Edward Cecil, my Chief Staff Officer, organized the boys of Mafeking as a corps for general utility on Scout lines rather than those of Cadets and the experiment was an entire success. The experience taught one that if their training was made to appeal to them, boys would learn rapidly and also that boys were capable of taking responsibilities to a far greater degree than was ordinarily believed if only they were trusted.

In 1901 I raised the South African Constabulary on lines of my own, the principles of which were practically those of the Scout training applicable to men. The troop was made a small unit, in order that the Commander should be able to deal with each individual on personal knowledge of him; the system of patrols was initiated, of six men under a leader. Responsibility was thus given to the junior non-commissioned officers, and emulation between the petrols produced a good spirit to the higher standard of efficiency all around. The human side was appealed to, and the men were trusted on their honour to a very large degree in carrying out their duties. Their uniform for field work was the cowboy hat, shirt, green tie, and shorts. Badges were awarded for proficiency in different lines of work.

On my return to England in 1903 I found that, among others,

Miss Mason, head of the training school for teachers, had adopted "Aids for Scouting" as a textbook for their instruction in observation and education as a step to character training. In 1904 I schemed some ideas for Scouting as a training for boys. *In 1905 I had a conversation with Sir William* Smith, the founder of the Boys' Brigade, as to adapting the training for boys, and I offered to write a book for them on the lines of "Aids to Scouting" as a means for enthusing the boys and giving the wider scope and greater variety to their training for citizenhood.

In 1907 I held a trial camp for Scout training, Brownsea Island, at which I had boys of other schools to experiment on, and its result exceeded my expectations and prompted me to go on with the idea. The training was based on that which I had employed with soldiers and with the constabulary, with some adaptation to make it suitable for boys, following the principles adopted by the Zulus and other African tribes, which reflected some of the ideas of Epictetus, and the methods of the Spartans, ancient British and Irish for training their boys. I also looked into the Bushido of the Japanese as well as the more modern method of John Rounds for dealing with boys, and Jahn for their physical culture, as well as those of to-day put into practice by Sir William Smith, Seton Thompson, Dan Beard and Jahn, more especially because he put into practice in modern times the idea of Livy of voluntary associations of boys for improving their physique and developing their patriotism. In 1908 I brought out the Handbook of the training entitled "Scouting for Boys" in six fortnightly parts. A number of troops were started in different parts of the United Kingdom before the series was half completed. Although I had only anticipated that Scouting would be taken as an additional attraction for their boys by the "Boys' Brigade" and "Church Lad Brigade", it became evident that a separate movement was required to deal with a number of boys who were taking it up unconnected with these bodies.

In 1910 the Boy Scout Movement had grown to such dimensions, numbering 123,980 that I felt it incumbent upon me to leave the Army in order to take the Movement in hand.

FOURTH : State the conditions and facts which led to the development of the Scouting idea, giving the sources of suggestion as to the name, program, form of organization, activities and the like.

To the fourth interrogatory he saith: With a view to making the subject appeal to boys and to meet their spirit in adventure, I held up for their ideal the doings of back-woodsmen and knights, adventurers, and explorers as the heroes for them to follow. These I grouped generally under the title of "Scouts". In their camp life, boat work, pioneering, and nature study one could find all the attractions for a boy which at the same time would be the medium of instruction. I worked it out partly from my own experience and partly from the general feeling of what was lacking in the training of the average school boy. The deficiency lay chiefly in the direction of character and general intelligence; skill of handicraft; services for others and for the state; physical development and health knowledge. The activities and practices of Scouting were, therefore, framed as far as possible to develop these attributes.

IDEALS: Honor was made the high ideal for the boys; the Scout law, on which the movement was hinged, was taken from the code of the knights.

ADMINISTRATION was decentralized as much as possible, since I had seen how greatly other movements were hampered by their centralization.

ORGANIZATION : The troop was purposely kept small in numbers in order that the Scoutmaster should have personal knowledge of each of his boys, this being the only possible way for developing the character of the individual. The patrol system was adopted from that of the Constabulary, and for the same reason. An extensive system of badges was instituted as in the Army and the Constabulary for excellence in different branches of work.

THE AIM : The aim of the movement was to make good citizens, and for this reason it was judged unnecessary to introduce military drill.

* * *

SEVENTH : What was your purpose in forming the Boy Scouts organization ? Please state as fully as you can the ideals you had in mind, the defects in existing boys' work which were planned to be remedied and any other matters which will throw light on your purpose.

To the seventh interrogatory he saith : My purpose in forming the Scout organization was to counteract, if possible the deterioration, moral and physical, which shortened our rising generation, and to train the boys to be more efficient and characterful citizens. The defect in existing boys' organizations was plain that they were not sufficiently attractive from the boys' point of view, nor wide enough in their scope of their training, nor sufficiently varied, to meet the changeable nature of the boy.

APPENDIX B (परिशिष्ट ब.)

CHIEF SCOUT SPEAKS.

Copy of letter dated June 24, 1937, from Lord Baden Powell, O. M., Chief Scout of the World, to the Hon'ble Nawab Sir Muhammad Ahmad Said Khan, K.C.S.I., K.C.I.E., M.B.E., of Chhatari, Chief Commissioner for India, The Boy Scouts Association.

I have seen some far-fetched statements urged against me in certain Indian News-papers which have evidently been accepted by many people as true, without their having heard the other side of the case.

It happened in this way :—That when explaining the aims and methods of the Scout training to a meeting of pressmen, I pointed out that in view of the impossibility of seeing into the future in these very difficult times for the world, education of the oncoming generation in character, health and unity was essential to form a strong nation and as the best insurance against disaster. I said that this was

as necessary in India as it was in England or in Africa and in other countries that I have visited. In India this statement was seized upon and made to imply that I was deliberately insulting India by accusing her people of want of character. Nothing was further from my intention and I am exceedingly sorry that any one should have found in my remark a meaning which I never intended, and should have felt hurt by it. I have spent over ten years in India among the happiest in my life, and have a great admiration and affection for the country. Was it likely that I should come out and visit the Scouts in my 80th year except with the motive of goodwill and admiration for the country ?

In the course of my description of our methods of training in the Scout Movement I told how the key-note of our training in character was development of the sense of Honour. Incidentally I added that in India in trying to describe this virtue to the boys we had encountered a little difficulty in the fact that we could find no word in Hindustani that actually stood for Honour in its best sense. This again was understood as meaning that I did not consider Indians to have a sense of honour, which is far from my belief. But on this interpretation of my remark, certain speakers have been urging Indian Scouts to break the Promise they had made "on their honour" and to leave the Movement in spite of its valuable education for them and its effect in putting Indians on an equal footing of brotherhood with the youth of other nations of the world.

To me it was unbelievable that my remarks could be understood in this light when I have been working for over twenty years in trying to give young India joy and good comradeship of Scouting, independent of all political, religious or military aims, for no other object than their own good. I am extremely sorry that this should have given any anxiety to those good men, the Scouters, who have worked so hard and successfully in building a strong and sensible citizenhood for India.

श्री.

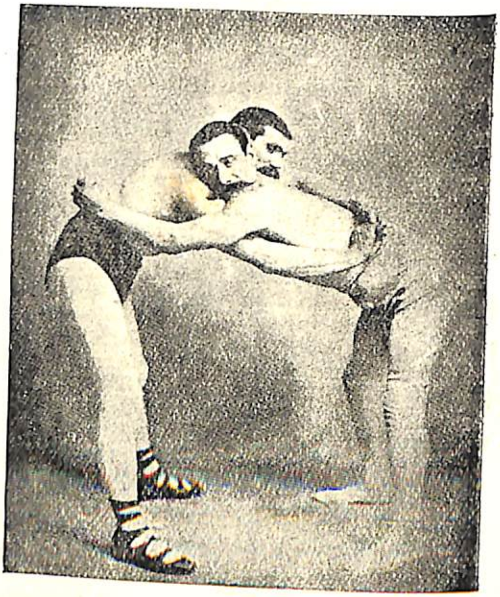
(१) कुस्ती (विदेशी).

(१) कंबरलंड व वेस्टमोअरलंड कुस्तीची पद्धति

(Cumberland and Westmoreland Styles).

[लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.]

इंग्लंडच्या उत्तर भागांतील कंबरलंड व वेस्टमोअरलंड या दोन तालुक्यांत कुस्तीची ही पद्धति चालू आहे, त्यामुळें या पद्धतीस त्या तालुक्यांचीं नांवें देण्यांत आलीं आहेत. कांहीं तज्ञांच्या अभिप्रायांप्रमाणें या पद्धतीची कुस्ती प्रथम शिकल्यास त्यामुळें इतर पद्धतींची कुस्ती खेळण्यास सोपें जातें. या पद्धतीच्या कुस्तींत चित्रांक ४ प्रमाणें प्रत्येक खेळणारानें प्रथमत: आपला एक हात समोरील गड्याच्या एका हाताखालून व दुसरा हात त्याच्या दुसऱ्या हातावरून त्याच्या पाठीवर नेऊन



चित्र अंक ४

आपल्या हातांचीं बोटें चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें एकमेकांत बिजागरीप्रमाणें अडकवून समोरच्या गड्यास धरून उभें रहावयाचें असतें. याप्रमाणें दोघांनीं आपल्या हातांची पकड मजबूत धरल्यानंतर पंचांनीं सूचना करतांच कुस्तीस सुरवात करावयाची असते. कुस्तीच्या या पद्धतींत कुस्तीचा निकाल होईपर्यंत हातांची



ले.—रा. ल. ना. सप्रे.

पकड सुटूं द्यावयाची नसते. डाव चालू असतांना ज्याच्या बोटांची पकड सुटेल तो हरला असें समजण्यांत येतें. या पद्धतीनें कोणतेहि डाव करावयाचे असले तरी ते हातांची पकड सुटूं न देतां करावयाचे असतात. अशा रीतीनें हातांची पकड कायम ठेवून जो गडी हवे ते डाव करूं शकतो तो गडी हें पकड कायम ठेवण्याचें बंधन नसेल तर तेच डाव सहज रीतीनें करूं शकेल हें उघड आहे. म्हणून प्रथम या पद्धतीप्रमाणें कुस्ती करण्याची संवय करावी हें बरें. त्याऐवजीं इतर पद्धतींप्रमाणें कुस्ती करण्याची संवय अगोदर केल्यास नंतर या पद्धतीची कुस्ती शिकणें जास्त अवघड जाते.

या पद्धतीची कुस्ती खेळतांना खेळाडू चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें अंगाबरोबर घट्ट बसणारी विजार, त्यावर चड्डी व पायांत कापडी बूट घालतात. या कुस्तीमध्यें इजा होण्याचा संभव फार कमी असतो.

नियम.

चित्रांक ४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें परस्परास धरल्यानंतर प्रत्येकजण सामनेवाल्याच्या उजव्या खांद्यावर एकमेक आपापली हनुवटी ठेवून आपला डावा हात समोरच्या गड्याच्या उजव्या हातावर ठेवतात; नंतर खेळ सुरूं होतो. फक्त एकमेकांस लाथा मारणें मना असतें. याशिवाय नियमास मान्य असलेल्या इतर वाटेल त्या डावानें प्रतिपक्षास पाडण्याचा प्रयत्न खेळणारानीं करावयाचा असतो.

खेळतांना ज्याच्या हातांची पकड सुटेल तो गडी जमिनीवर पडला नसला तरी हरला असें समजतात. मात्र यावेळीं दुसऱ्या गड्याच्या हातांची पकड तशीच कायम असली पाहिजे.

खेळणारांपैकीं ज्याचा एखादा गुडघा अगर शरिराचा दुसरा कोणताहि भाग जमिनीस टेकला जाईल तो गडी त्याच्या हातांची पकड कायम असली तरी हरला असें समजतात.

दोघेहि जमिनीवर पडले तर जो प्रथम जमिनीवर पडेल तो हरला असें समजतात, किंवा एकजण जमिनीवर पडून दुसरा त्याचे अंगावर पडला असेल तर खालचा गडी हरला असें समजतात. दोघेहि एकदम जमिनीवर पडलें व कोणाचें शरीर जमिनीस प्रथम लागलें तें पंचांस बरोबर दिसलें नाहीं तर दोघांची बरोबरी झाली असें समजून त्यांस उभें राहून पुनः खेळावयास लावतात.

प्राथमिक पकड (The Hold).

ही प्राथमिक पकड कशा रीतीनें बांधावी याबद्दल निरनिराळीं मतें आहेत. नियमाप्रमाणें छातीस छाती टेकून खेळणारे सरळ उभें राहून चित्र अंक ५ प्रमाणें एकमेकांस धरतात. पण



चित्र अंक ५

कित्येक वेळां कांहीं खेळणारे स्वत:स गैरवाजवी लाभ मिळविण्यासाठीं आपल्या डाव्या बाजूस जास्त कलून उभें राहतात व समोरच्याचा उजवा हात कोपरापाशीं दाबून त्यास जेर करतात. अशारीतीनें जेर करणें नियमाविरूद्ध असल्यानें पंच असें करणारास नीट सरळ उभें राहून पकड धरण्यास भाग पाडतात. शिवाय डाव्या बाजूस वांकून उभें राहण्यानें उभें राहणाराचा तोल जाण्याचा संभव असतो व त्यामुळें सामनेवाला त्याचेवर सुलभ रीतीनें डाव करूं शकतो, म्हणून सरळ तोल ठेवून उभें राहणें बरें. तसेंच पाठीवर हात अडकवून जी पकड घ्यावयाची असते तिचेसाठीं हात धरण्याचे निरनिराळे प्रकार आहेत. एका हातानें दुसऱ्या हाताचें मनगट धरून पकड घेतां येते. पण याप्रमाणें केल्यास हातांची लांबी कमी होऊन डाव करण्यास अडचण होते. बोटें फांकून तीं एकमेकांत अडकवून पकड बांधली तर ती पकड चांगली मजबूत होत नाहीं, म्हणून हातांचीं बोटें आकडीसारखीं वांकवून एकमेकांत अडकवून पकड बांधावी म्हणजे ती कुंजीसारखी मजबूत बसते. त्यावेळीं उजवा हात उताणा ठेवून त्याचा दाब समोरच्या गड्याचे पाठीवर चांगला देतां येतो. म्हणून अशारीतीनें हात ठेवून पकड बांधणें उत्तम समजलें जातें. कांहीं खेळणारे डावा हात खालीं व उजवा हात वर ठेवतात. तरी ज्याची पकड जशी मजबूत बसेल त्याप्रमाणें त्यानें करावें. या कुस्तींतील कांहीं डाव नमुन्यासाठीं पुढें दिलें आहेत.

(१) **बॅक हील**–(Back heal):—(टांचेची खेच–मागची) हा डाव करण्यास सोपा पण जास्त परिणामकारक आहे. चित्रांक ५ प्रमाणें आपापले डावे पाय पुढें ठेवून खेळणारांनीं एकमेकांसमोर उभें रहावें. नंतर डाव करणारानें जरा पुढें सरकून सामनेवाल्यास आपल्या दोन्ही हातांनीं आपल्याकडे ओढून आपला डावा पाय समोरच्या गड्याचे उजव्या पायाच्या मागें बाहेरून न्यावा आणि चित्रांक ६ प्रमाणें आपल्या पायाची



चित्र अंक ६

टांच स्फूर्तीनें त्याच्या उजव्या पायाचे टांचेवर मारून तो पाय आपल्याकडे ओढावा व छातीनें त्याचे छातीस जोरानें मागें रेटावें म्हणजे तो जमिनीवर पडेल. या सर्व क्रिया एकदम तडफेनें झाल्या पाहिजेत, तरच डाव चांगला होतो. वरील डाव सामनेवाला आपल्यावर करणार आहे असें वाटतांच आपण आपल्या हातांची पकड सैल करून त्याचे अंगावर पुढें वांकावें म्हणजे या डावाची "रोख" होते.

हा डाव समोरच्या गड्यानें आपल्यावर केला तर आपण आपला उजवा पाय ताठ

टेवून त्याचा डावा पाय आपल्या टांचेनें शक्य तितका मागें उंच उचलावा व आपल्या शरिराचें सर्व वजन त्याच्यावर टाकून त्यास छातीनें मागें दाबावें म्हणजे तो मागें पडतो.

तसेंच या डावावर तोड म्हणून हाइप (Hipe) अगर हँकचे (Hank) डाव करतां येतात. ते न व्हावे म्हणून हा डाव आपण आपल्या डाव्या पायानें त्याच्या उजव्या पायावर करावा. उजव्या पायानें त्याच्या डाव्या पायावर हा डाव करणें सोईचें नसतें. कारण असें करतांना डाव नीट न झाला तर तो आपणावर हँकचा डाव करूं शकतो.

(२) हँक–(Hank) (फिरून सकी) :— नेहमींप्रमाणें खेळणारे एकमेकांस धरून उभे असतांना डाव करणारानें आपलें शरीर डाव्या बाजूस वळवून आपली कंबर त्याच्या पोटाकडे न्यावी व उभें रहावें. नंतर आपला डावा पाय चित्रांक ७ प्रमाणें गुडघ्यांतून वळवावा व त्याचे उजव्या पायाचे आंतून मारून त्याचा पाय आपल्या पायानें शक्य तितका वर उचलावा व त्याच अवसानांत त्याची कंबर आपल्याकडे ओढून त्यास छातीनें मागें दाबून पाडावें.

हा डाव ज्याचा हात आंत असेल त्यानें केला तर जास्त सोपा जातो.

आपल्यावर हा डाव केला तर आपण आपला पाय उचलला जाण्याच्या आधीं पुढें वाकावें म्हणजे डावाची रोख होते.

आपणावर हा डाव केला तर आपण स्वतःच्या उजव्या पायानें त्याचा डावा पाय लपेटून वर उचलावा व त्याचेवर उलट डाव करून त्यास पाडावें.



चित्र अंक ७

(३) दि इन साईड क्लिक–(The inside click)–(उलटी सकी आंतील) :— नेहमींप्रमाणें खेळणारे एकमेकांस धरून उभें असतांना हा डाव करणारानें समोरच्या गड्यास



चित्र अंक ८

आपल्याकडे ओढावें म्हणजे तो तोल सावरण्यासाठीं मागें वजन टाकण्याचा प्रयत्न करतो. ही संधि साधून हा डाव करणारानें आपला उजवा पाय चित्रांक ८ प्रमाणें सामनेवाल्याचे डाव्या पायाचे आंत घालून तो वर उचलावा व त्याचवेळीं त्यास छातीनें मागें रेटावा म्हणजे तो खालीं पडतो.

हा डाव आपल्यावर होऊं नये अशी इच्छा असेल तर आपण आपले पाय सामनेवाल्याचे पायांपासून शक्य तों लांब ठेवावे.

आपणावर हा डाव करण्याचा यत्न झाल्यास आपल्या पायास सामनेवाला पाय अडकविण्यास लागतांच आपण आपला पाय वर उचलून काढून घ्यावा म्हणजे त्याचा डाव आपल्यावर होत नाहीं.

वर सांगितल्याप्रमाणें आपला डावा पाय बाजूस काढावा व जरा पुढें सरकून आपला उजवा पाय त्याचे डाव्या पायांत घालावा आणि त्याच्यावर हाच डाव करावा म्हणजे तो मागें पडतो. तो आपल्या अंगाजवळ आलेला असल्याकारणानें ही तोड करणें सोपें जातें.

(४) **दि क्रॉस बटक** (The cross Buttock) (बाहेरची टांग):—खेळणारे नेहमींप्रमाणें एकमेकांस धरून असतांना ज्याचा डावा हात बाहेरच्या बाजूस असेल त्यानें डाव्या बाजूस फिरून ढुंगण थोडेंसें सामनेवाल्याच्या पोटाखालीं आणावें व लागलींच आपल्या डाव्या पायानें चित्रांक ९ प्रमाणें त्याच्या डाव्या पायास बाहेरून टांग मारावी म्हणजे तो खालीं पडतो. याप्रमाणें हा डाव करतांना



चित्र अंक ९

आपण त्यास घट्ट धरून ठेविलें पाहिजे. त्यासाठीं त्यास स्फूर्तीनें टांग मारून जोरानें आपले पुढें ओढण्याची जरूर असतें.

पण याप्रमाणें हा डाव नीट केला नाहीं तर सामनेवाला डाव करणारास वर उचलून त्याच्या उजव्या गुडघ्यावरून मागें पाडूं शकतो.

हा डाव कोणी आपणावर केला तर आपण आपला डावा पाय गुडघ्यांतून वाकवून लांब पुढें सरकवावा म्हणजे त्याचा डावा पाय आपल्या गुडघ्यावर अधर रहातो. त्याचवेळीं त्यास आपण उजव्या बाजूस ओढून खालीं पाडावें म्हणजे या डावाची तोड होते.

(५) **दि बटक** (The Buttock) (पुठ्ठी) :—खेळणारे एकमेकांस धरून नेहमींप्रमाणें उभे असतील तर डाव करणारानें बाजूस वळून पुठ्ठीच्या डावाप्रमाणें आपलें



चित्र अंक १०



चित्र अंक ११

ढुंगण त्याच्या पोटाखालीं नेऊन त्यास चित्रांक १० प्रमाणें उचलून पाडावें.

हा डाव नीट करतां आला नाहीं तर डाव करणारास सामनेवाला सहज पाडूं शकतो. डाव करणारानें सामनेवाल्यास पाठीवर झटकन उचललें नाहीं तर सामनेवाल्यानें त्यास उजव्या बाजूस मागें ओढून पाडावें.

दी हाईप (The Hipe):—चित्रांक ५ प्रमाणें एकमेकास धरून खेळणार उभे असले तर डाव करणारानें सामनेवाल्यास चित्रांक ११ प्रमाणें आपल्याजवळ ओढून वर उचलावें. नंतर त्याच अवसानांत त्यास आपल्या उजव्या बाजूस फिरवून, आपला डावा पाय उंच उचलून व त्याच्या उजव्या पायाच्या मांडीखालीं चित्राप्रमाणें टेकून त्यास उंच उचलण्यास मदत घ्यावी. त्याचे दोन्ही पाय जमिनीवरून उंच झाले म्हणजे त्यास आपल्या उजव्या बाजूस फिरवून उताणा जमिनीवर टाकावा.

हाच डाव आपला उजवा पाय उचलून उजव्या बाजूनें केला तर आपला उजवा हात त्याच्या डाव्या हाताखालून पाठीवर गेला असल्यामुळें त्यास जास्त उंच उचलणें सोपें जातें. म्हणून उजव्या बाजूनें डाव करणें सोपें असतें.

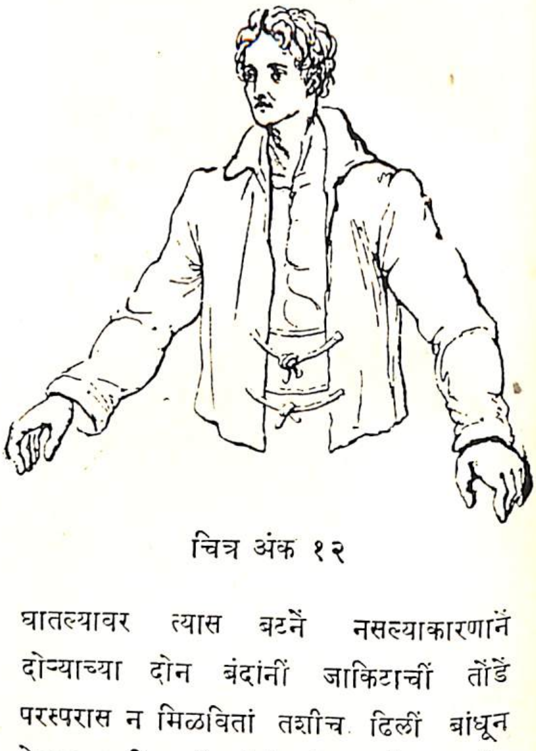
(२) कार्नवाल व डेव्हन कुस्तीची पद्धति
(Cornwall and Devon Styles.)

खेळण्याची पद्धति:—या कुस्तीच्या पद्धतींत खेळणारे कॅनव्हासचीं मजबूत पण सैल जाकिटें अंगांत घालून कुस्ती करतात. या पद्धतींत कमरेवरील भाग धरण्यास परवानगी असते. पण कमरेच्या खालीं धरणें मना आहे. जाकिटाचा कोणताहि भाग धरतां येतो. खेळ-

तांना गड्याचे दोन मुढे व एक ढुंगण इतकीं अंगें एकदम जमिनीस लागलीं तर तो गडी चीत समजला जातो. तसेंच ढुंगणाचे दोन्ही भाग, एक मुढा एकदम जमिनीस लागले तरीहि गडी चीत समजतात. जाकीट धरून डाव करतां येतात त्यामुळें डाव करण्यास पकड चांगली मिळते. जाकिटाचा वाटेल तो भाग धरून डाव करतां येत असला तरी सामनेवाल्याचा गळा दाबून त्याचा श्वास घुसमटेल अशा रीतीनें जाकीट धरून डाव करणें मना आहे. या पद्धतीची कुस्ती खडी खडी होते. जमिनीवर बसून अगर पालथें पडून ती करतां येत नाहीं. या कुस्तीचा निकाल कोणतेतरी तीन मुढे जमिनीस एकाच वेळीं लागल्याशिवाय होत नसल्यानें ही कुस्ती लवकर संपत नाहीं. उचलून टाकलेला मनुष्य फिरून पालथा पडतो अथवा निदान तीन्ही मुढे एकदम जमिनीस न लागतील असा प्रयत्न करतो. कारण उभ्याउभ्यानें सामनेवाल्यास उचलून त्याचे तीन्ही मुढे एकदम जमिनीस लावणें फार कठिण आहे. शिवाय या पद्धतींत पंचाचे निकाला बद्दल वारंवार तक्रारी उभ्या राहून पुन्हां पुन्हां कुस्ती सुरू करावी लागतें. तीन्ही मुढे जमिनीस एकदम लागले किंवा नाहीं हें ठरविणें पंचास देखील अवघड जातें. ठरलेला वेळ झाल्यानें अथवा अंधार झाल्यानें कुस्तीचा निकाल लागत नाहीं त्यामुळें ती बरोबरीवर सोडविण्याचे प्रसंग येतात.

या कुस्तीसाठीं लागणारे कपडे (Costume).

या पद्धतीनें खेळणारे गडी बूट काढून ठेवतात. पायांतील पाटलोण तशीच ठेवून ती सोइसाठीं जरा वर चढवितात. अथवा वर दुमटून घेतात. अंगांतील कोट व नेहमींचें जाकीट काढून त्याचेऐवजीं या कुस्तीसाठीं ठरलेल्या धोरणानें तयार केलेलें जाकीट घालतात. हें जाकीट जाड कापडाचें व मजबूत शिवलेलें असतें. या जाकिटाच्या बाह्या चित्रांक १२ प्रमाणें लांब असून सैल असतात. जाकीट



चित्र अंक १२

घातल्यावर त्यास बटनें नसल्याकारणानें दोऱ्याच्या दोन बंदांनीं जाकिटाचीं तोंडें परस्परास न मिळवितां तशीच ढिलीं बांधून घेतात. जाकिटाची लांबी ढुंगणापर्यंत असते. बांधण्याच्या बंदांची लांबीहि ठरलेली असते. जाकीट शक्य तितकें सैल रहावें म्हणून बंदांचीं फक्त टोकेंच एकमेकांस बांधतात.

जोडी लावणें :—या पद्धतीच्या कुस्तींत जोडी लावण्याची एक विशेष रीत आहे. ज्या गड्याची खेळण्याची इच्छा असेल तो आपली टोपी 'आव्हान' म्हणून आखाड्यांत टाकतो. नंतर त्याच्याबरोबर खेळण्याची ज्याची

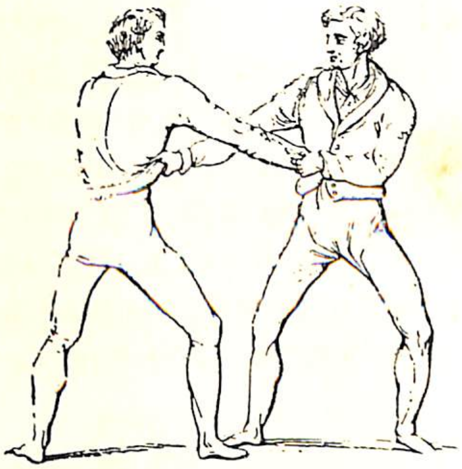
इच्छा असेल तो गडीहि आपली स्वतःची टोपी आखाड्यांत तशीच टाकतो. याप्रमाणें झालें असतां त्या दोघांची जोडी लावतात.

उभें रहाण्याची स्थिति (Position):- खेळणारे गडी चित्रांक १३ प्रमाणें उभे



चित्र अंक १३

रहातात. पाय एकमेकांपासून दूर ठेवून गुडघ्यांतून जरा वाकवितात. चित्रातल्याप्रमाणें हात पुढें करून उभें रहातात. अशा रीतीनें उभें रहाण्याची ही पद्धति डौलदार दिसत नाहीं. याप्रमाणें उभें राहिल्यानंतर लवकरच जरा वाकून दोन्ही गडी एकमेकाचें जाकीट धरण्याचा प्रयत्न करतात. चित्रांक १४ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें उजवे पाय पुढें ठेवून खेळणारांनीं उभें रहावें. नंतर डाव करणारानें आपल्या डाव्या हातानें सामनेवाल्याचें उजवें मनगट धरावें व आपल्या



चित्र अंक १४

उजव्या हातानें त्याचें जाकीट त्याच्या उजव्या कुशीवर धरावें.

पुढें असलेल्या गड्यानें करण्याचें कांहीं डाव.

(१) दि आउट साईड लॉक (The outside lock):—वर सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं मजबूत पकड धरल्यानंतर आपल्या उजव्या हातानें त्यास उजवीकडे झटका द्यावा व त्याच्या जाकिटाचा हात सोडावा त्याच अवसानांत आपला उजवा



चित्र अंक १५

पाय उचलून व शरीर फिरवून उचललेला पाय त्याच्या उजव्या पायाचे पुढें ठेवावा. आपल्या उजव्या हातानें त्याचा उजवा हात चित्रांक १५ प्रमाणें लपेटून उभें रहावें. शरीर फिरवून सामनेवाल्याच्या पुढें गेल्यानंतर (किंवा खालीं गेल्यानंतर) पुढें (खालीं) असलेल्या गड्यानें आपला उजवा पाय चित्रांक १६ प्रमाणें मागच्या गड्याचे उजवे पायास



चित्र अंक १६

बाहेरून लपेटावा. नंतर आपल्या डाव्या बाजूस एकदम फिरून त्यास खालीं पाडावें म्हणजे सामनेवाला आपल्या खालीं जमिनीवर पडतो. हा डाव पाय न लपेटतां देखील चांगल्या रीतीनें होऊं शकतो. वरील दोन्ही प्रकारचे डाव स्फूर्तीनें झाले तरच नीट होऊं शकतात हें लक्षांत ठेवावें.

(२) दि इनसाइड लॉक-फॉरवर्ड (The inside lock-forward) :—या डावांत मागच्या गड्याच्या मानेवरून आपला उजवा हात टाकून त्याचा उजवा हात आपल्या दोन्ही हातांनीं धरावा. नंतर आपला उजवा पाय त्याचे डाव्या पायास चित्रांक १७ प्रमाणें लपेटावा आणि त्यांतली टांग मारून त्यास



चित्र अंक १७

चीत करावा. या डावांत सामनेवाल्यास पुढें अगर मागें दोन्ही बाजूस पाडता येते. आपल्यावर हा डाव केला तर आपण आपल्या डाव्या हातानें त्याच्या उजव्या बरगडीवर जोरानें दाबून त्यास पुढें ढकलावें किंवा आपल्या डाव्या हातानें त्याची कंबर डाव्या बाजूस धरून त्यास जोरानें मागें ओढावें म्हणजे हा डाव होऊं शकणार नाहीं. डाव करणारा आपणास टांगेवर उचलूं लागला तर त्याची मान खालीं होते यावेळीं ती आपल्या डाव्या हातानें जास्त खालीं दाबली असतां या डावाची रोख होते. हीच रोख आउट साईड लॉकच्या डावांत होऊं शकते व छातीवर उजवा हात मारून पायाची थाप तोड म्हणून करतां येते.

मागें असलेल्या गड्यानें करण्याचे कांहीं डाव.

(३) दि डबल लॉक (The Double Lock):—पुढील (खालच्या) गड्यानें आपल्यावर इन साईड लॉकचा डाव केला तर आपण आपलें अंग चोरून आपलें डोकें त्याच्या उजव्या हाताच्या बगले खालून बाहेर काढून घ्यावें व आपला उजवा हात त्याच्या उजव्या हातावरून त्याच्या मानेवर टाकावा व त्या हातानें चित्र अंक १८ प्रमाणें त्याच्या पाठी-



चित्र अंक १८

वरील जॅकिट धरावें व आपला डावा पाय जमिनीवर ठेवून उजवा पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें त्याच्या डाव्या पायांत अड-कवावा व त्यास टांग मारून जमिनीवर पाडावें.

मागील गड्यानें आपणांस उखाडीवर उचलले तर त्याजवर तोड म्हणून हा डाव करतां येते.

(४) दि हीव (The Heave):—आपण मागें असतांना पुढील (खालचा) गडी आपला उजवा हात त्याच्या उजव्या हातानें बांधूं लागला तर आपण आपला उजवा पाय जरा पुढें सरकवून आपला उजवा हात त्याच्या उजव्या खांद्यावरून त्याचे पाठीवर टाकावा व त्याच्या डाव्या बाजूच्या जाकिटाचा खालचा भाग त्याच हातानें धरावा. नंतर आपला डावा हात त्याचे पोटाखालून त्याचे डाव्या हाताकडे न्यावा आणि त्याच्या डाव्या हाताचें कोपर चित्रांक १९ प्रमाणें धरावें. नंतर त्याचीं



चित्र अंक १९

मान खालीं दाबून डाव्या हातानें त्यास मागें उचलून कोलांटी घेतांना शरीर फिरतें त्याप्रमाणें त्यास फिरवून खालीं टाकावा.

आपल्यावर हा डाव कोणी करूं लागला तर त्यानें त्याचा उजवा हात आपल्या पाठीवर टाकतांच आपण त्याचेवर क्रॉस बटकचा (पुढीचा) (चित्रांक ९ चा) डाव करावा.

(३) ग्रीको-रोमन कुस्तीची पद्धति
(Græco-Roman Style.)

या पद्धतीचे नांवावरून ही पद्धति ग्रीक व रोमन लोकांत जुन्या वेळीं चालू असलेल्या कुस्तीच्या पद्धतीसारखी असेल अशी कल्पना होते पण खरी स्थिति याच्या उलट आहे. त्या जुन्या पद्धतीशीं या पद्धतीचें मुळींच साम्य नाहीं. ही पद्धति युरोपियन कुस्तीगीरांनीं काढली आहे. ही पद्धति रूढ करण्यांत कुस्तीच्या फ्रेंच स्कूलचें विशेष अंग आहे. या पद्धतींत कंबरेच्या खालीं धरणें मना आहे. तसेंच ट्रिपिंग (पायानें चाटी मारणें) पण मना आहे. त्यामुळें ही कुस्ती जमिनीवर पडूनच खेळावी लागते. या कुस्तीचा निकाल लवकर होत नाहीं त्यामुळें प्रेक्षक कंटाळून जातात. पुढीलसारखे डाव करतांना पायांचा उपयोग करणें मना असतें. तसेंच बोटांत बोटें अडकवून पकड बांधणेंहि मना असतें. दोन मुद्दे जमिनीस लागले म्हणजे कुस्ती संपते. या पद्धतीनें खेळणारे पहिलवान भारी वजनाचे असतात. इ. स. १८७० मध्यें ही कुस्ती इंग्लंडमध्यें आली पण ती लोकांस पसंत पडली नाहीं म्हणून तिचा प्रसार तेथें झाला नाहीं. हल्लीं ही पद्धति इंग्लंडशिवायच्या युरोपियन देशांतून चालू आहे. खड्या खड्यानें कुस्ती खेळतांना मनुष्य जमिनीवर पडला तर गोष्ट निराळी परंतु या पद्धतीच्या कुस्तींत खेळणारे आपण होऊनच जमिनीवर पडतात. तसें केल्याशिवाय त्यांस नीटशीं कुस्ती करतांच येत नाहीं. या कुस्तींत डाव करतांना पायाची मदत घ्यावयाची नसते.

नियम.

१. खेळतांना डोक्याचे खालीं व कमरेच्या वरच्या भागासच फक्त धरतां येतें.

२. पाय धरतां येत नाहींत व पायानें चाटीपण मारतां येत नाहींत.

३. सुट्या हातांनीं खेळावें लागतें बोटांत बोटें अडकवून खेळावयाचें नसलें तरी आपल्या एका हाताचें मनगट आपल्या दुसऱ्या हातानें धरून हातांची पकड बांधतां येते.

४. दोन्ही खांदे (मुद्दे) जमिनीस एकाच वेळीं व पंचास स्पष्टपणें दिसतील अशा रीतीनें लागले पाहिजेत. ही कुस्ती जमिनीवरची आहे. (Ground wrestling).

या पद्धतीचे कुस्तींतील कांहीं डाव.

(१) हि एल्बो रोल (The Elbow roll):—कुस्ती करतांना खालच्या गड्यास वरचा गडी चित्रांक २० प्रमाणें धरून त्याचे



चित्र अंक २०

डाव्या बाजूस बसला असेल तर खालच्या गड्यानें वरच्या गड्याचा उजवा हात आपल्या उजव्या हाताच्या कोपराचे लवणींत (आपला दंड जोरानें दाबून) धरावा व त्याच हातानें त्याच्या हाताचें मनगटहि धरावें, नंतर एकदम झटक्यानें आपल्या उजव्या बाजूस वळून जमिनीवर लोळण घ्यावी म्हणजे तो गडी उताणा पडतो.

(४) कॅच होल्ड कुस्तीची पद्धति
(The Catch Hold Style).

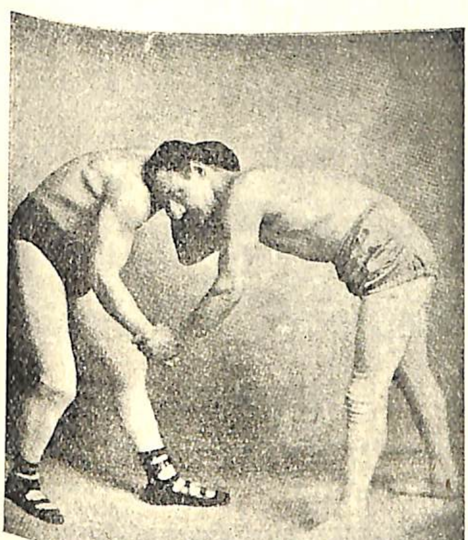
या पद्धतीप्रमाणें खेळतांना सामनेवाल्याचे पाय अगर कपडे धरावयाचे नसतात. त्या-शिवायच्या वरच्या भागास वाटेल त्या रीतीनें धरतां येतें. ही कुस्ती कंबरलन्ड व वेस्टमोअर-लन्ड पद्धतींप्रमाणें उभ्याउभ्यानेंच करावयाची असते. या पद्धतींत पायांच्या चाटी व टांगा मारण्याची मनाई नाहीं. खेळतांना ज्याच्या शरिराचा कोणताहि भाग जमिनीस लागेल तो गडी हरला असें समजतात.

या कुस्तींतील उभें राहण्याची पद्धति.

ही कुस्ती करतांना खेळणारे चित्रांक २१ प्रमाणें डावे पाय पुढें ठेवून पवित्र्यावर उभें राहतात. नंतर एका हातानें सामनेवाल्याची मान व दुसऱ्या हातानें त्याच्या डाव्या हाताचें मनगट धरून उभें राहतात.

या पद्धतींतील कांहीं डाव.

(१) दि फ्लाईंग मेअर (The Flying Mare), **धोबी पछाड :—**खेळणारे समोरासमोर उभें असतांना डाव करणारानें सामनेवाल्याचें डावें मनगट आपल्या उजव्या हातानें धरावें. नंतर स्फूर्तीनें शरीर फिरवून आपली पाठ त्याच्या पोटाखालीं आणावी व आपला डावा खांदा त्याच्या डाव्या बगलेखालीं घालून त्याचा डावा हात चित्रांक २२ प्रमाणें



चित्र अंक २१



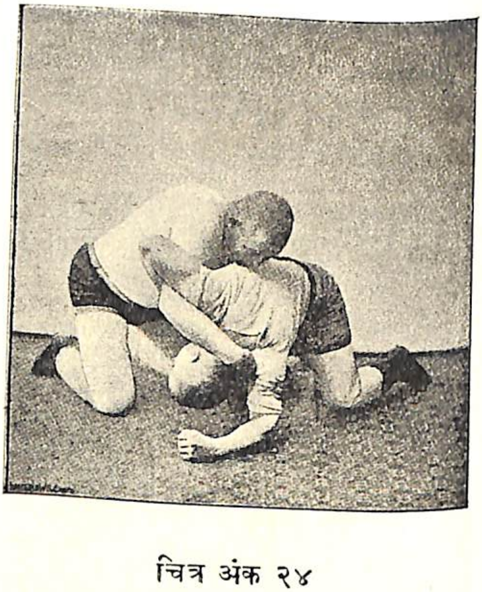
चित्र अंक २२

खालीं ओढून धरावा. नंतर आपल्या डाव्या हातानें त्याच्या डाव्या हाताचें कोंपर धरावें, व आपला डावा पाय त्याच्या डाव्या पायास बाहेरून लपेटावा. नंतर धोबी पछाडप्रमाणें त्यास पुढें ओढून बाहेरची टांग मारावी म्हणजे तो जमिनीवर पडेल.



चित्र अंक २३

(२) दि आउट साईड स्ट्रोक (The outside stroke) :—खेळणारे डाव्या पवित्र्यावर समोरासमोर उभे असतांना डाव करणारानें आपल्या डाव्या हातानें सामनेवाल्याची मान व उजव्या हातानें त्याच्या डाव्या हाताचा दंड धरून उभें रहावें. नंतर त्यास पुढें आपल्याकडे ओढावा म्हणजे तोल सावरण्यासाठीं तो त्याचा उजवा पाय पुढें टाकतो. याप्रमाणें त्याचा उजवा पाय पुढें पडतो न पडतो तोंच आपण आपला उजवा हात त्याच्या मानेवर डाव्या बाजूस ठेवावा आणि आपल्या डाव्या पायानें त्याच्या उजव्या पायाच्या बाहेरचे बाजूस चित्रांक २३ प्रमाणें खोट्यावर चाट मारावी व दोन्ही हातांनीं त्यास आपल्या डावीकडे ओढून जमिनीवर पाडावें.



चित्र अंक २४

(३) दी हाफ नेलसन ऑफ दि ग्राउंड (The Half Nelson of the Ground) :—सामनेवाला खालीं असतांना त्याची कंबर धरून त्याच्या उजव्या बाजूस आपण बसावें. नंतर आपला उजवा हात त्याच्या उजव्या हाताच्या दंडा खालून त्याच्या मानेवर चित्रांक २४ प्रमाणें नेऊन एक हाताचा कस भरावा. नंतर आपल्या उजव्या हातानें त्याची मान जोरानें खालीं दाबून त्याचा उजवा हात शक्य तितका वर उचलावा व त्याच्या डाव्या बाजूस फिरवून त्यास पाठीवर पाडावें.

(५) कुस्तीच्या इतर कांहीं पद्धति.

(१) कुस्तीची स्कॉटिश पद्धति (Scottish Method of Wrestling).

या पद्धतीची कुस्ती म्हणजे कंब्ररलंड व वेस्टमोअरलंडची पद्धति व कॅच-ॲज-कॅच-कॅन (लँकेशाअर) पद्धति या दोन पद्धतींचें मिश्रण आहे. या कुस्तीची सुरुवात कंब्ररलंड व वेस्टमोअरलंड पद्धतींप्रमाणें एकमेकांस वरूनच करतात, पण नंतर लँकेशाअर पद्धतीप्रमाणें जमिनीवर पडून कुस्ती चालू राहते. शेवटीं सामनेवाल्याचे दोन मुद्दे जमिनीस लावून दाबून ठेविले म्हणजे कुस्ती पुरी झाली असें समजतात.

(२) कुस्तीची आयरिश पद्धति (Irish Method of Wrestling).

या पद्धतींत खेळणारे एका हातानें समोरच्या गड्याचा कॉलर व दुसऱ्या हातानें त्याचें कोंपर धरून खेळतात म्हणून हिला 'कॉलर व एल्ब्रो मेथड' (Collar and Elbow Method) म्हणतात. ही कुस्ती उभ्या उभ्याच करावयाची असते. शेवटीं ज्याचें शरीर प्रथम जमिनीस लागेल तो हरला असें समजतात.

(३) कुस्तीची स्विस पद्धति (Swiss Style of Wrestling).

स्वित्झरलंडमधील कुस्तींच्या राष्ट्रीय पद्धतीस स्विन्जेन (Schwingeon) म्हणतात. या पद्धतीप्रमाणें कुस्ती खेळतांना खेळणारे आखूड पण मजबूत अशा ब्रीचीस घालून कुस्ती खेळतात. या पद्धतींत सामनेवाल्यास जमिनीवरून उचलून पुनः जमिनीवरच टाकावयाचें असतें. याप्रमाणें उचलतांना सामनेवाल्याची ब्रिचेस धरून त्यास उचलण्याची परवानगी असते.

(४) कुस्तीची जर्मन पद्धति

जर्मन कुस्तीची पद्धति म्हणजे ग्रीको-रोमन पद्धति व लँकेशाअर पद्धति या दोन पद्धतींचें मिश्रण आहे.

(५) कुस्तीची टर्किश पद्धति.

ही पद्धति कॅच-ॲज-कॅच-कॅन या पद्धतीशीं मिळती आहे.

(६) पॅन्क्रेशियम (Pancratiuom).

पॅनक्रेशियम शब्दाचा अर्थ संपूर्ण (Complete) असा आहे. ही कुस्ती संपूर्ण मल्लयुद्धाच्या स्वरुपाची असल्यामुळें तिला हें नांव असावें असें वाटतें. जुन्या वेळीं ग्रीस देशांत ऑलिंपिक गेम्स व इतर मर्दानी खेळांचे सामने होत असत त्यांत ह्या प्रकारच्या कुस्तीचे सामन्यांचा समावेश केलेला असे. ही कुस्ती त्यावेळीं फार लोकप्रिय होती. ह्या कुस्तींत कुस्ती व बॉक्सिंग या दोन्ही प्रकारांचा समावेश केलेला आहे. ह्या कुस्तींत हत्याराशिवाय दोन गडी एकमेकांस पराजित करण्यासाठीं वाटेल त्या प्रकारचे डाव करूं शकतात. एकमेकांच्या गळ्यावर दाब देऊन त्याचा श्वास बंद करण्याची देखील या कुस्तींत परवानगी असते. अलीकडील ऑल-इन-रेसलिंगचा प्रकार थोड्या फेरफारानें या कुस्तीसारखाच आहे.

(६) आइसलन्डची ग्लीमा पद्धतीची कुस्ती

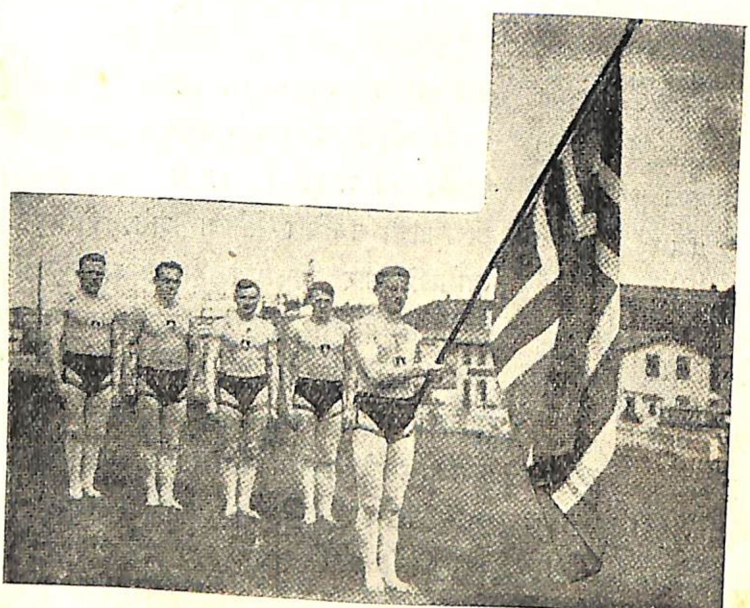
(Iceland Glima Style).

[लेखक :—श्री. नारायणराव दत्तात्रय मुजुमदार, बी.ए., बडोदें.]

आईसलन्ड नांवाचें बेट अटलान्टिक महासागराच्या उत्तरेस युरोपअमेरिकेच्या मध्यावर आहे. त्या बेटांतील लोकांच्या कुस्तीच्या पद्धतीस ग्लीमा (Glima) म्हणतात. ही कुस्ती आईसलन्डचा राष्ट्रीय खेळ समजतात व ही कुस्ती उत्तम खेळणारा तेथील राष्ट्रीयवीर (हीरो) समजला जातो. तेथें या पद्धतीची कुस्ती खेळणारे धंदेवाईक पहिलवान नाहींत. हा कुस्तीचा प्रकार या आइसलन्ड बेटाशिवाय इतर कोठेंहि प्रचलित नाहीं. ही पद्धति आठशेंवर्षांपेक्षां जास्त वर्षें तेथें चालू आहे. ही कुस्ती खड्याखड्यानेंच खेळावयाची



ले.—श्री. ना. द. मुजुमदार.



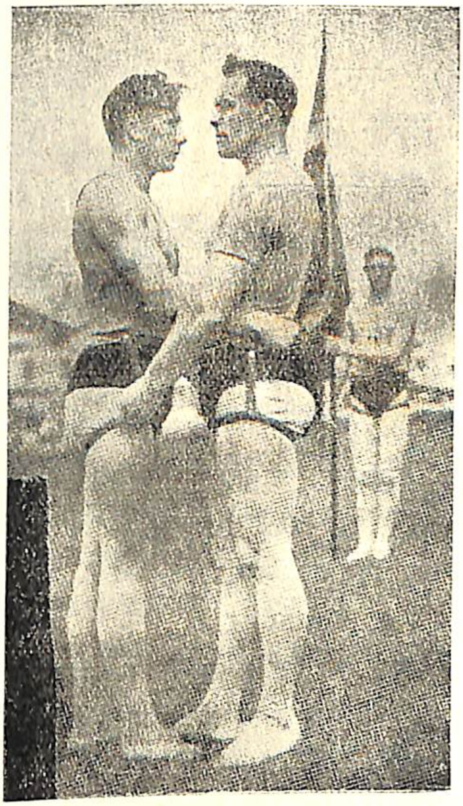
चित्र अंक २५

असल्यानें ही कुस्ती खेळणारांचे पाय फार मजबूत असावे लागतात. ही कुस्ती खेळणारांचीं शरिरें स्थूल नसतात. या कुस्तीमुळें खेळणारांचें सर्व अवयव सप्रमाण वाढून फार मजबूत होतात.

ही कुस्ती खेळणारे एका विशेष तऱ्हेचे चामडी पट्टे घालून कुस्ती खेळतात. चित्र

अंक २५ वरून या पट्ट्यांची चांगली कल्पना येईल. कमरेस एक पट्टा असून प्रत्येक मांडीसहि एक एक पट्टा घातलेला असतो व हे मांडीचे पट्टे वरील पट्ट्यास कमरेच्या दोन्ही बाजूंस उभ्या चामडी तुकड्यांनीं जोडलेले असतात. या पट्ट्यांस धरूनच या कुस्तीचे बहुतेक डाव करावयाचे असतात.

खेळाची सुरुवात करतांना चित्र अंक २६ प्रमाणें खेळणारे एकमेकांसमोर उभें राहून व एकमेकांचे पट्टे धरून कुस्तीस सुरुवात करतात. ह्या कुस्तीचे नियम आठशें वर्षांपासून जसेचे तसेच अजूनपर्यंत चालू आहेत. त्यांत फारच थोडा फेरफार केलेला आहे. आईसलन्ड बेट अगदीं एका बाजूस असल्यानें इतर देशांशीं त्याचें फार थोडें दळणवळण आहे. त्यामुळें डावांचीं नांवें जुनीं आहेत तींच अजून चालू आहेत. पट्ट्यांशिवायच्या शरिराच्या दुसऱ्या भागास हातानें धरणें मना आहे. सामने-

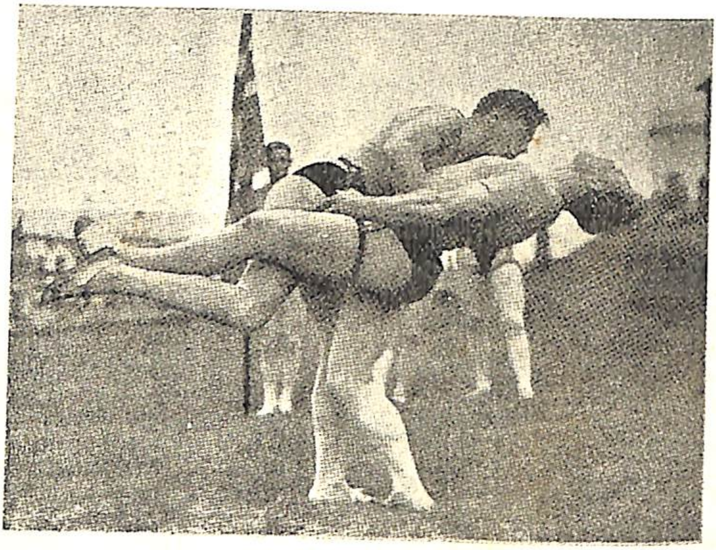


चित्र अंक २६



चित्र अंक २७

वाल्यास चपटा हात (तळ हात) लावून ढकललें तरी चालतें.

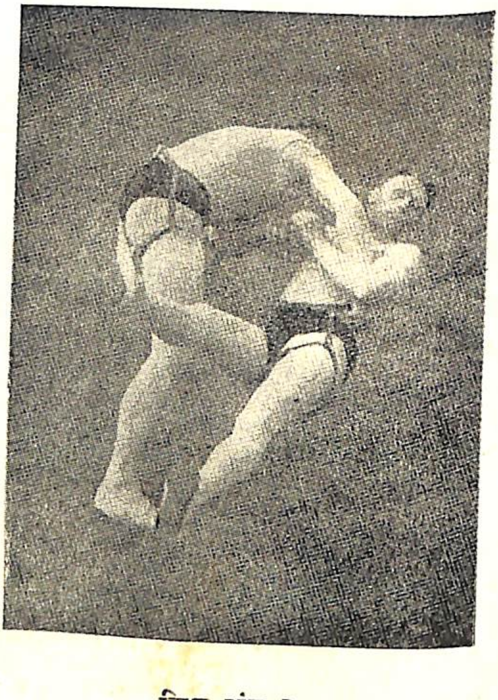


चित्र अंक २८

खेळणाऱ्या गड्याचा गुडघ्यांवरील कोणताहि भाग जमिनीस लागला अगर हातांचें कोंपर जमिनीस टेकलें गेलें तर तो पडला (चीत झाला) असें समजतात. यामुळें बचावासाठीं खेळणारा आपले गुडघे अगर आपले हात जमिनीस टेकूं शकतो. या कुस्तीस वेळेची मर्यादा घालीत नाहींत. पण कुस्ती पुरी होईपर्यंत ती चालूं राहते. या कुस्तीचीं कांहीं चित्रें दिलीं आहेत त्यांवरून या कुस्तीविषयीं चांगली कल्पना येईल.



चित्र अंक २९



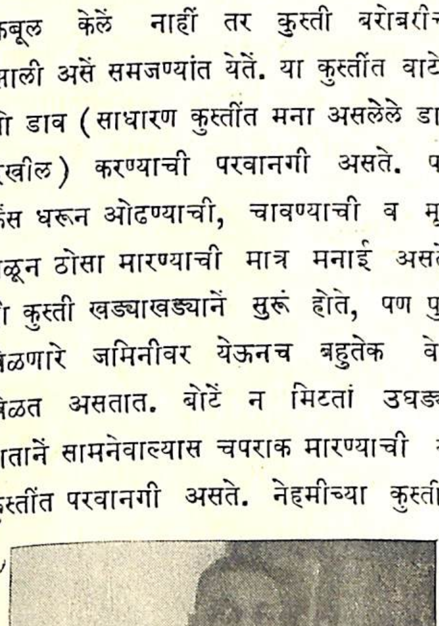
चित्र अंक ३०

(७) ऑल-इन्-रेस्लिंग

(All-In-Wrestling.)

[लेखक:—श्री. रघुनाथ मोरेश्वर ऊर्फ दादा पेंडसे, मुंबई.]

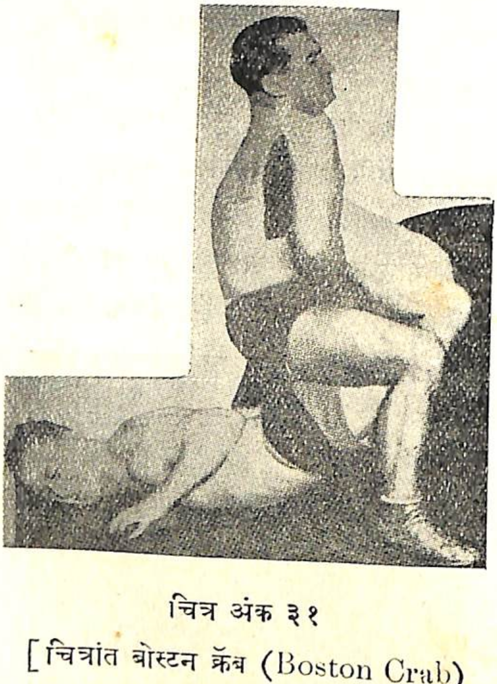
हिंदी कुस्तीचा विचार कोशाच्या दुसऱ्या खंडांत केलेला आहे हनुमन्ती, भीमसेनी, जांबुवन्ती व जरासंधी अशा चार प्रकारच्या पद्धति अनादिकालापासून भारतवर्षांत प्रचलित आहेत. जुन्या वेळीं मल्लयुद्ध हा एक युद्धाचा प्रकार होता. वाटेल त्या युक्त्या प्रयुक्त्या योजून प्रतिस्पर्ध्यास नामोहरम करणें हा मुख्य हेतु असे. त्यांत मनाई असलेले डाव नसत. पण पुढें निरनिराळीं शस्त्रें व अस्त्रें निघाल्यामुळें कुस्तीस खेळाचें स्वरूप आलें व त्यामुळें सामनेवाल्यास इजा होईल असे प्रकार मना करण्यांत आले. अलीकडे आपल्या देशांत जी कुस्ती चालू आहे ती हनुमन्ती, भीमसेनी व जांबुवन्ती कुस्तींचें मिश्रण आहे. जरासंधी कुस्तीचे प्रकार मना केलेले आहेत. युरोपियन कुस्तींत देखील या प्रकारचे डाव मना केले गेले. पण अलीकडे सन १९३० पासून ऑल-इन-कुस्तीचा एक नवा प्रकार विलायतेंत सुरू झाला आहे. खरोखर पहातां हा कुस्तीचा नवा प्रकार नाहीं, पण या कुस्तींत मना केलेले बरेच प्रकार करण्याची मोकळीक दिलेली असल्यानें तो तसा मानला जातो. बॉक्सिंगच्या आखाड्याप्रमाणें १५ फूट लांब व १५ फूट रुंद अशी एक मॅट पसरून तिच्या चारी बाजूंस लाकडी खांब पुरतात व त्यांस दोऱ्या बांधून आखाडा तयार करतात. तसेंच बॉक्सिंगच्या खेळाप्रमाणें राऊन्डस (Rounds फेऱ्या) ठरवून त्यांमध्यें सामने होतात. सन १९३७ मध्यें मुंबईस या प्रकारच्या कुस्तीचे सामने प्रथमच झाले. त्यांत प्रत्येक कुस्तीस तीन फेऱ्या देण्यांत आल्या होत्या व प्रत्येक फेरीला ७ मिनिटांचा अवकाश देण्यांत येत असे. प्रत्येक दोन फेऱ्यांमध्यें ५ मिनिटांची विश्रान्ति देत असत. या तीन फेऱ्यांत गडी चीत झाला नाहीं अथवा त्यानें हारल्याचें कबूल केलें नाहीं तर कुस्ती बरोबरीची झाली असें समजण्यांत येतें. या कुस्तींत वाटेल तो डाव (साधारण कुस्तींत मना असलेले डाव देखील) करण्याची परवानगी असते. पण केंस धरून ओढण्याची, चावण्याची व मूठ वळून ठोसा मारण्याची मात्र मनाई असते. ही कुस्ती खड्याखड्यानें सुरू होते, पण पुढें खेळणारे जमिनीवर येऊनच बहुतेक वेळ खेळत असतात. बोटें न मिटतां उघड्या हातानें सामनेवाल्यास चपराक मारण्याची या कुस्तींत परवानगी असते. नेहमीच्या कुस्तींत



ले.—श्री. दादा पेंडसे.

पहाण्यांत येत नाहींत असे नाना प्रकारचे विचित्र डाव व बांध या कुस्तींत पहाण्यास मिळतात. कित्येक वेळां सामनेवाल्याचे दोन्ही पाय धरून व त्यास गरगर फिरवून आखाड्याचे बाहेर फेंकूनहि देतात. एखाद्या नसेवर दाब देऊन व रक्तप्रवाह बंद करून देखील सामनेवाल्यास जेर करतात. (चि.अं. ३१). या पद्धतीच्या कुस्त्या लंडनमध्यें पुष्कळ वेळां होतात व इंग्लंडच्या इतर भागांतहि त्या लोकप्रिय झाल्या आहेत. पण खऱ्या खेळाडू-वृत्तीच्या कुस्ती करणारांस ही कुस्ती पसंत नाहीं.

मनुष्यस्वभाव फार विलक्षण आहे. नुसता कौशल्याचा खेळ पाहून बहुजनसमाजाचें समाधान होत नाहीं. खेळणाराचा हात पाय



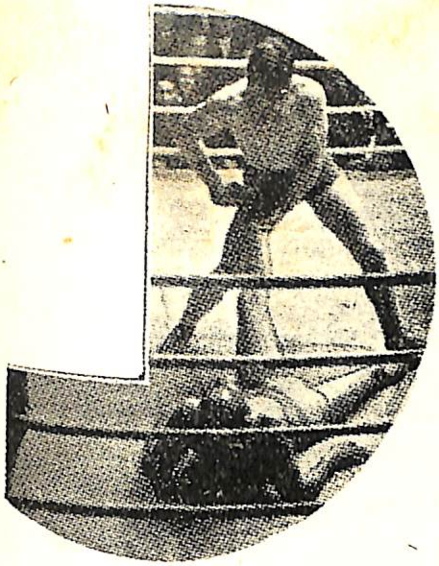
चित्र अंक ३१

[चित्रांत बोस्टन क्रॅब (Boston Crab) नांवाचा डाव केला आहे. यांत सामनेवाला फार जेर होतो.]

मोडून तो जाया झाला नाहीं अथवा तो रक्तबंबाळ झाला नाहीं तर प्रेक्षकांचें समाधान होत नाहीं. रोमन साम्राज्याच्या शेवटच्या काळीं ग्लॅडिएटर्सच्या कुस्त्यांच्या वेळीं हाच प्रकार होत असे. खेळणाऱ्या गड्यांपैकीं एक दोन गडी मेल्याशिवाय प्रेक्षकांस सामने चुरशीचे झाले असें वाटत नसें. नॉर्मन लोकांच्या अमदानींत इंग्लंडमध्यें नाईटस्‌चीं टुर्नामेन्टस् होत. त्यावेळीं देखील दोन चार माणसें जन्माचीं जाया झाल्याशिवाय खेळास चांगला रंग चढला असें प्रेक्षक समजत नसत. तीच प्रवृत्ति हल्लींहि अमेरिकेंत फुटबॉलच्या सामन्यांचे वेळीं होते. दोनचार खेळाडूंस जखमी झाल्यामुळें मैदानावरून उचलून आणल्याशिवाय तिकिटाचे पैसे वसूल झाले असें प्रेक्षकांस वाटत नाहीं. कुस्तीच्या बाबतींतहि हीच मनोवृत्ति ऑल-इन रेसलिंगची पद्धति लोकप्रिय होण्यास कारण झाली आहे. शास्त्रीय पद्धतीची कुस्ती पाहणारास कुस्ती पाहून आनंद होण्यास त्या विद्येचें ज्ञान असावें लागतें. त्याशिवाय त्यांतील खेळणारांचें कौशल्य लक्षांत येत नाहीं, पण ही ऑल-इन-रेस्‌लिंगची कुस्ती पहाण्यास कसल्याहि ज्ञानाची जरूर नसते. ही कुस्ती मारामारीच्या स्वरुपाची असल्यानें ती पहातांना प्रेक्षकांस मजा वाटते.

सन १९३७ सालीं प्रथमच मुंबईस झालेल्या ह्या प्रकारच्या कुस्त्या आखाड्याच्या अगदीं जवळ बसून पाहण्याची संधि अनेक वेळां आम्हांस मिळाली होती. या कुस्तीच्या सामन्यांस 'ऑल ईंडिया प्रोफेशनल इन्टर नॅशनल रेसलिंग टुर्नामेन्ट' असें भपकेदार नांव देण्यांत आलें होतें. यामुळें पुष्कळ

लोकांची गैरसमजूत होऊन फसगत झाली. ह्या कुस्त्या मिळ्तीनें–अगाऊं ठरविलेल्या समजूतीनें होतात. खेळणारे एकमेकांशीं मोठ्या त्वेषानें लढतात असें वरवर दिसतें. ते एकमेकांस इजा देखील करतात. एकमेकांचे हात पायहि मुरगळतात. (चि.अं. ३२). पण खरोखरी हा नुसता देखावाच असतो. ह्यांत खरी चुरस नसतेच. या कुस्तींत जें वर्तन नियमबाह्य ठरविलेलें असतें तसें वर्तन देखील खेळणारे करतात व त्यांस पंचहि मना करीत नाहींत. ह्या कुस्तींत आणखीहि कांहीं विलक्षण प्रकार दिसून येतात. घाम पुसण्यासाठीं ठेवलेल्या रुमालानें सामनेवाल्याच्या गळ्याला एकदम फांस घालणें किंवा त्याला ढकलीत कडेपर्यंत नेऊन मर्यादेवरील दोरखंडांत त्याचा गळा दाबणें, नाकांत डोळ्यांत बोटें घालणें, नाक दाबून त्याचा श्वास बंद करणें, खुर्च्या घेऊन एकमेकांस मारणें वगैरे प्रकार या कुस्तींत होतात. रिफरी (पंच) सोडविण्यास गेला तर त्यालाहि चांगला प्रसाद मिळतो. त्यासहि झोंब्रींत धरून मार खाण्याची वेळ येते. ह्या प्रकारची कुस्ती प्रेक्षकांस आवडते. पण खेळणारांचा जीव कासावीस होत असतो आणि हें टाळण्यासाठींच तर अगाऊं मिळ्तीची तजवीज होत नसेलना?



चित्र अंक ३२

[सामनेवाल्याचे पाय फांकटून त्याच्या एका पायाचा खोटा मुरगळण्यांत येत आहे. यांत लेग स्प्लिट (Leg split) व अँकल ट्विस्ट (Ankle twist) या दोन डावांची जोड आहे.]

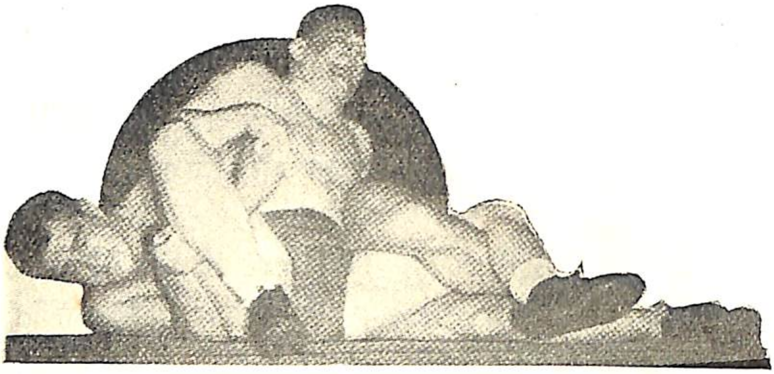
सामनेवाल्याचे दोन्ही खांदे एकाच वेळीं

चित्र अंक ३३



[सामनेवाल्याच्या उजव्या हातास डाव करणारानें पायाची स्वारी बांधली आहे व त्याचा दुसरा (डावा) हात खालीं दाबून जमिनीस लावण्याचा तो प्रयत्न करीत आहे.]

चित्र अंक ३४



[निजलेला गडी डाव करीत असून त्यानें दुसऱ्याच्या पायास स्वारी बांधली आहे व त्याचा उजवा पाय आपल्या दोन्ही हातांनीं धरून व त्याचे पाय तबकफाडीच्या डावाप्रमाणें रुंद करून तो डाव करणारा ते फांकटत आहे.]

जमिनीवर दाबून ठेविले व पंच सांगेपर्यंत ते न सोडले तर तो सामनेवाला गडी हारला असें समजतात; तसेंच एखाद्या गड्यास उचलून आखाड्याच्या बाहेर फेंकल्यावर पंचांनीं दहा अंक मोजण्याचे आंत जर तो आखाड्यांत परत आला नाहीं तर तो हारला असें समजतात. ह्या कुस्तींतहि नेहमींच्या कुस्तींतील निरनिराळे प्रकारचे डाव करण्यांत येतात. पण या पद्धतींत चीत पाडण्याचा विधिनिषेध नसतो. लहान मुलें मातींत अगर गाद्यांवरून जशीं गडबडां लोळतात तशाचप्रकारें ही कुस्ती खेळणारे एकमेकांस धरून लोळतात. चीत पडलेला गडी पटकन उठतो व फिरून खेळूं लागतो. कुस्तीच्या खेळांतील नाना प्रकारच्या डावांचा अभ्यासहि ही कुस्ती खेळणारांस करावा लागतो. त्याचप्रमाणें पुष्कळ मेहनत करून शरीर फार मजबूत व सहनशील करावें लागतें व दमहि उत्तमप्रकारें वाढवावा लागतो.

ऑल-इन-कुस्ती अथवा फ्री स्टाईल (Free Style) कुस्ती ही कंबरलंड व वेस्टमोअरलंड, ग्रीको रोमन स्टाईल व ज्युजुत्सु या प्रकारांच्या मिश्रणाची कुस्ती समजण्यांत येते. पण हिची जास्त चांगली व्याख्या 'कॅच ॲज कॅच कॅन कुस्तींत मनाई असलेले बहुतेक डाव करण्याची परवानगी असलेली कुस्ती' अशी करतां येईल. जुन्या वेळीं ग्रीक लोकांत पॅनक्रेशन (Pankration) नांवाची कुस्ती प्रचलित होती, त्या कुस्तीशीं या कुस्तीचें जास्त साम्य आहे. त्या ग्रीक लोकांच्या कुस्तींत सामनेवाल्याचा गळा दाबून देखील त्यास ठार मारतां येत असे. ती सवलत ऑल-इनमध्यें ठेविली नाहीं इतकेंच. बाकी या कुस्तींत वाटेल तो डाव करून सामनेवाल्यास नामोंहरम करतां येतें. ग्रीसमधील कुस्तींत खऱ्या ईर्षेनें कुस्ती करीत असत. तशी खरी ईर्षा यांत नसते, नुसता देखावा करून प्रेक्षकांस खुश करावयाचें असतें.

या कुस्तीचीं कांहीं चित्रें वर दिलीं आहेत त्यांवरून तिजविषयीं थोडीशी कल्पना येईल.

(८) कॅच-ॲज कॅच-कॅन पद्धतीची स्टॅन्डिंग कुस्ती

(Standing Catch-as catch-can Wrestling.)

[लेखकः—श्री. नारायणराव दत्तात्रय मुजुमदार, बी.ए., बडोदें.]

युरोपमध्यें मॅटवर (जाड गदेल्यावर) कुस्ती खेळण्याचा रिवाज आहे. ह्या मॅटची किंमत बरीच पडते त्यामुळें व त्यास जागा पण मोठी लागते त्यामुळें आखाड्यांतून देखील अशा एखाद्याच मॅटची सोय केलेली असते. या कारणामुळें मॅटचा उपयोग ठरलेल्या वेळांत पुष्कळ विद्यार्थ्यांस एकदम करतां येत नाहीं. ही अडचण दूर होऊन साध्या जमिनीवर कुस्ती करतां यावी म्हणून इंग्लंडचे कुस्तीचे ऑलिंपिक चॅंपियन एस. व्ही. बेकन यांनीं ही उभ्या-उभ्यानेंच कुस्ती करण्याची पद्धति बसविली आहे. कुस्ती खेळतांना खालीं मऊ मॅट नसेल तर खेळणारांस इजा होण्याचा संभव आहे असें पुष्कळांस वाटेल. पण या नवीन पद्धतींत खेळणारांनीं एकमेकांस जमिनीवर पाडावयाचेंच नसतें; उलट अशा रीतीनें सामनेवाल्यास जमिनीवर पाडणें शिक्षेस पात्र ठरविलें आहे. या पद्धतींत सामनेवाल्यास जमिनीवरून उचललें व त्याचे दोन्ही पाय जमिनीवरून सुटले कीं तो हारला असें समजावें असें ठरविलें आहे. ही कुस्ती खेळतांना खेळणारांनीं पाय व हात याशिवाय शरिराचा कोणताहि इतर भाग जमिनीस लावावयाचा नसतो.

या नवीन पद्धतीप्रमाणें कुस्तीचे सामने अनेक ठिकाणीं करून पाहिले आहेत. त्यांत कोणत्याहि प्रकारची अडचण आलेली नाहीं. सामने पहाणारांस देखील ते पहाण्यास मौज वाटते. या पद्धतींत द्वंद्वाचें स्वरूप कायम असल्यामुळें खेळणारास कंटाळा न येतां हुरूप वाटतो व शिवाय त्यामुळें उत्तम मेहनत होऊन दमहि वाढतो. ही कुस्ती खेळतांना अनेक प्रकारचे डाव व त्यांच्या तोडी वगैरे करावयाच्या असल्यानें बुद्धिहि बरीच वापरावी लागते. या पद्धतीमुळें तरूण मंडळीस एक बिनखर्चाचा उत्तम मर्दानी खेळ खेळण्याची संधि मिळते. या पद्धतीस आल्डरशॉट येथील आर्मी जिमनास्टिक स्टॉफनें व बोर्ड ऑफ एज्युकेशननें मान्यता दिली आहे. युरोपियन लोकांचा एक गुण असा आहे कीं, ते प्रत्येक खेळ नियमबद्ध करून त्यास व्यवस्थेशीर स्वरूप देतात. या पद्धतीस अनुसरून त्यांनीं या खड्या कुस्तीचें एक सचित्र पुस्तक प्रसिद्ध केलें आहे. या पुस्तकांत या कुस्तीचा निकाल कोणत्या नियमानें ठरवावा ते नियम दिले आहेत. तेच नियम आम्ही आमच्या वाचकांचे माहितीसाठीं खालीं देत आहोंत.

खड्या कुस्तीचे नियम.

(१) कुस्तीसाठीं जमिनीवर १० तें १५ फूट व्यासाचें एक वर्तुळ काढावें. या वर्तुळाचा व्यास दहा फूटांपेक्षां कमी व पंधरा फूटांपेक्षां जास्त असूं नये.

(२) सामनेवाल्यास जमिनीवरून वर उचललें म्हणजे तो हारला, चीत झाला, असें

समजावें. त्याचे पाय जमिनीवरून अजिबात सुटले आहेत, याबद्दलची पंचांनीं खात्री करून घेऊन मग निकाल द्यावा.

अपवाद :—खेळणाराचे दोन्ही पाय जमिनीवरून सुटले तर तो हारला असें समजलें जातें. पण डाव करणारानें डाव करण्यासाठीं दोन्ही पायांनीं उडी मारली तर तो हारला असें होत नाहीं.

तसेंच ज्याचेवर डाव केला असेल त्या गड्यानें बचावासाठीं आपण होऊन दोन्ही पायांनीं उडी मारली व आपला बचाव केला तर तो हारला असें होत नाहीं.

(३) खेळणाऱ्या गड्यांनीं वाटेल त्या रीतीनें एकमेकांस साध्या कुस्तीप्रमाणें धरावें. पण समोरच्या गड्याच्या हातापायांस इजा होईल असे मना डाव करूं नयेत.

केंस ओढणें, कान धरणें, चावणें, चिमटे घेणें वगैरे प्रकार करूं नये. तसेंच सामनेवाल्याच्या कपड्यास (चड्डीस) धरूं नये. वरील नियमाचें उल्लंघन करणारास कुस्तींतून बाद केलें जाईल.

(४) एकदां सामनेवाल्यास साफ जमिनीपासून वर उचललें कीं कुस्ती पुरी होते, किंवा तीन वेळां कुस्त्या करविल्या तर दोन वेळां जो सामनेवाल्यास उचलील त्यास विजयी समजलें जातें.

पांच मिनिटांत कुस्तीचा निकाल लागला नाहीं तर ज्यास पुढील नियम ५ व ९ प्रमाणें जास्त गुण मिळाले असतील त्यास विजयी ठरवावें. कोणासच गुण मिळाले नसतील तर पंचांनीं खेळणारांपैकीं एकास त्याच्या कौशल्याप्रमाणें विजयी ठरवावें.

वेळ असेल तर दोघांस सारखे (बरोबरीचे) ठरवून पुनः दोन मिनिटांनीं त्यांची कुस्ती लावावी अथवा जोडी फोडून दुसऱ्या गड्यांशीं त्यांच्या कुस्त्या लावाव्या.

(५) खेळणाऱ्या गड्यांनीं जरूर तर जमिनीस हात टेकावे. पण हात व पायांशिवाय दुसरा कोणताहि शरिराचा भाग त्यानें जमिनीस लावतां उपयोगी नाहीं.

(६) हातपायांशिवाय शरिराचा एखादा भाग जमिनीस लागला तर समोरच्या गड्यास एक गुण द्यावा.

(७) समोरचा गडी आपणांस जमिनीवरून उचलूं लागला तर आपण आपले पाय त्यांच्या पायांत अडकवून त्यास अडवावें.

(८) सामनेवाल्यावर डाव करण्यासाठीं डाव करणारानें आपला एक पाय लावून त्यास वर उचललें तरी हरकत नाहीं.

(९) सामनेवाल्यास जमिनीवरून उचलतांना त्यानें त्याविरुद्ध बांध बांधला व तो बांध जर उचलणारास सोडवितां आला नाहीं तर त्या डाव करणारास **फक्त एकच गुण** द्यावा.

(१०) खेळणाऱ्या गड्यांपैकीं एकास एक गुण मिळाल्यानंतर त्यास सोडवून द्यावें व पुनः समोरासमोर उभें करून कुस्ती सुरूं करण्यास सांगावें.

(११) तीन गुण मिळविणारास विजयी ठरवावें.

(१२) जाणून बुजून सामनेवाल्यास जमिनीवर टाकूं नये.

(१३) सामनेवाल्यानें आपणास उचलूं

नये म्हणून खेळणारा जाणूनबुजून जमिनीवर पडेल तरच तो हारला असें समजावें.

(१४) कुस्ती सुरूं करतांना व कुस्ती संपल्यावर खेळणाऱ्या गड्यांनीं सलामी घेऊन एकमेकांस वंदन करावें.

(१५) कुस्तीचा निकाल देण्यासाठीं एक अगर तीन पंच असावे व त्यांनीं बहुमतानें निकाल द्यावा.

(१६) पंचांनीं कुस्ती सुरूं करण्यास सांगितल्याबरोबर कुस्ती सुरूं करावी. नंतर एक एक मिनीट झालें म्हणजे त्याची खबर पंचानें अथवा वेळ पहाणारा स्वतंत्र मनुष्य असेल तर त्यानें खेळणारांस देत रहावें.

(१७) चड्डी, लंगोट घालून उघड्या अंगानें कुस्ती करावी.

(१८) खेळणारे दोघेहि वर्तुळाच्या बाहेर गेले तर कुस्ती सोडवून त्यांस पुनः आंत उभें राहून खेळण्यास सांगावें. एकच गडी वर्तुळाचे बाहेर गेला तर खेळणारांस मध्यें येऊन खेळण्यास सांगावें.

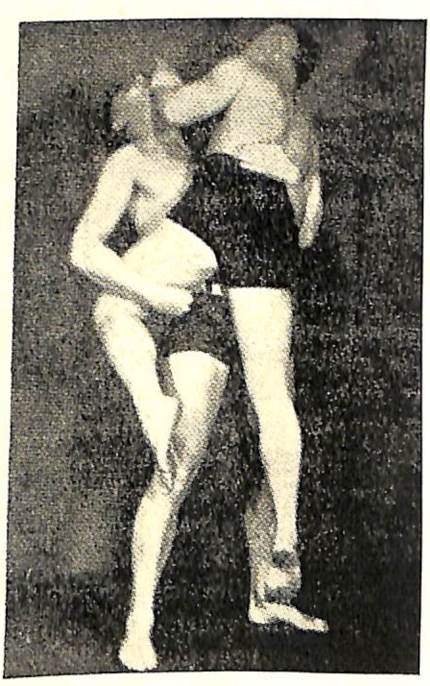
(१९) एखादा खेळणारा जाणूनबुजून किंवा नाइलाजानें वारंवार वर्तुळाच्या बाहेर जाऊं लागला तर त्यास हारला असें ठरवावें.

(२०) एका गड्यानें वर्तुळाच्या बाहेर उभें राहून सामनेवाल्यास वर उचललें तर त्यास विजयी ठरवूं नये. पुनः कुस्ती सोडवून आंत खेळण्यास सांगावें.

(२१) वजनाप्रमाणें जोड्या लावाव्या.

वरप्रमाणें खड्यानें कुस्ती केली तर कुस्ती खेळण्याचा हेतु बराच साधेल. सामनेवाल्याशीं झोंबाझोंबी करण्यापासून स्वतःच्या सामर्थ्या-बद्दल आत्मविश्वास उत्पन्न होईल, बरेच डाव घटविले जातील व उत्तम प्रकारची मेहनत होऊन शरीरसामर्थ्य व दम वाढेल. माती उकरण्याची व त्यांत पाणी टाकण्याची दगदग राहणार नाहीं. खड्या कुस्तीनें पायांस उत्तम मेहनत होऊन दम चांगला वाढेल. अंगास माती लागण्याची भीति नाहीं. तरी या कुस्तीचा उपयोग सर्व व्यायामसंस्थांनीं अवश्य करून पहावा व या पद्धतीच्या कुस्तीचा प्रसार करावा.

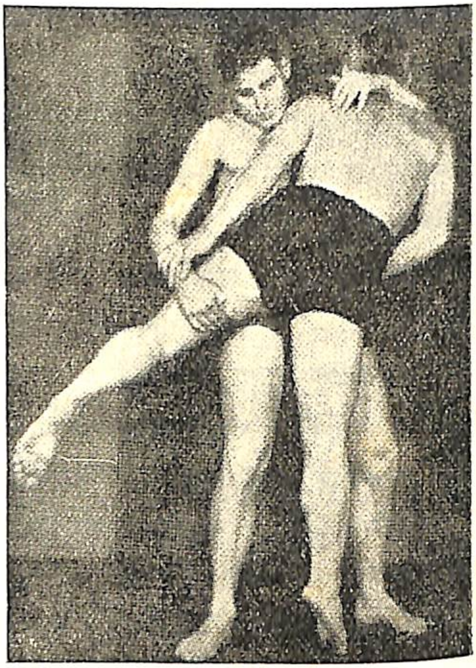
(१) **वेस्ट ॲन्ड थाय होल्ड** (Waist and Thigh Hold):—समोरासमोर उभें असतांना डाव करणारानें, पटांत शिरतो त्याप्रमाणें शिरून आपल्या डाव्या हातानें सामनेवाल्याची कंबर धरावी व आपल्या उजव्या हातानें सामनेवाल्याची डावी मांडी धरून त्यास चित्र अंक ३५ प्रमाणें एकदम वर



चित्र अंक ३५

उचलावें म्हणजे त्याचे दोन्ही पाय जमिनीपासून सुटतात व त्यामुळें तो हारला असें समजलें जातें.

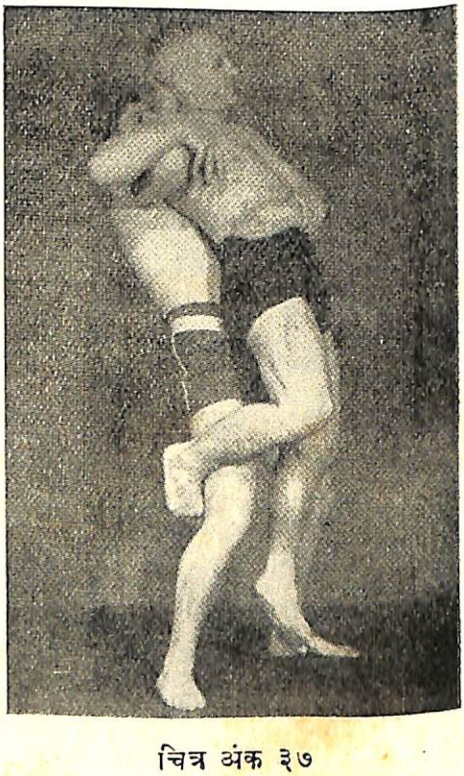
या चित्रांत सामनेवाल्यानें आपला डावा हात डाव करणाराचे हनुवटीखालीं घालून व त्याचें डोकें मागें ढकलून या डावाची रोख करण्याचा प्रयत्न केला आहे. पण ही रोख योग्य वेळीं करण्यांत आली नाहीं. त्यामुळें तो जमिनीवरून उचलला गेला आहे.



चित्र अंक ३६

नेक ॲन्ड थाय होल्ड (Neck and Thigh Hold):—खेळणारे चौदंडीवर असतांना डाव करणारानें सामनेवाल्याच्या उजव्या खांद्यावरून आपला डावा हात टाकून मान धरावी व उजव्या हातानें त्याचा दंड धरावा. नंतर चित्र अंक ३६ प्रमाणें डाव्या हातानें मान धरून उजव्या हातानें त्याची डावी मांडी धरावी व त्यास मानेच्या बाजूला तिरपा करून झटक्यानें उचलावें. चित्रांत सामनेवाल्याचा उजवा पाय अजून जमिनीवर टेकलेलाच दाखविला आहे. पण डाव करणारानें उजव्या बाजूला जोरानें फिरून सामनेवाल्यास जास्त तिरपा करून उचललें असतें तर त्याचे दोन्ही पाय जमिनीपासून लवकर सुटले असते.

सामनेवाल्यानें आपला डावा पाय धरण्यापूर्वी तो मागें नेला असतां तर तो उचलला गेला नसतां.



चित्र अंक ३७

रीअर वेस्ट होल्ड ॲन्ड हाफ नेल्सन (Rear Waist Hold and Half Nelson):—पाठीवर जाऊन आपण सामनेवाल्याची कंबर आपल्या डाव्या हातानें धरावी व आपला उजवा हात त्याच्या उजव्या बगलेखालून घालून कस घालावा. नंतर एकदम चित्र अंक ३७ प्रमाणें त्यास वर उचलावें.



चित्र अंक ३८

यावेळीं सामनेवाला बचावासाठीं त्याचा उजवा पाय आपल्या उजव्या पायाच्या बाहेरून गुडघ्याच्या लवणींत चित्रांतल्याप्रमाणें अडकवितो. याप्रमाणें त्यानें अडकविलेला पाय सोडवितां आला नाहीं तर सामनेवाला पुरा उचलला गेला नाहीं असें समजतात व आपणास फक्त एकच गुण मिळतो.

लेग लॉक्स (Leg Locks):—सामनेवाल्याच्या पाठीमागें जाऊन आपण त्यास धरावें. नंतर आपल्या दोन्ही हातांनीं त्याची कंबर धरून त्यास उखाडीप्रमाणें वर उचलावें. चित्र अंक ३८ प्रमाणें सामनेवाल्यानें त्याचे दोन्ही पाय आपल्या पायांत अडकविले व ते पाय आपण सोडवूं शकलों नाहीं तर सामनेवाला हारला नाहीं असें समजतात. आपणास फक्त एक गुण मिळतो. सामनेवाल्यास या डावानें हारविणें असेल तर त्यास इतक्या जलद उचललें पाहिजे कीं त्यास चित्रांतल्याप्रमाणें पाय अडकवितां येऊं नये.

(९) **कुस्तीची कॅच ॲज कॅच कॅन अथवा लँकेशायर पद्धति**

(The Catch as catch can or Lancashire Style.)

[लेखक:—रा. **लक्ष्मण नारायण सप्रे**, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.]

इंग्लंडमध्यें कुस्तीच्या अनेक पद्धति प्रचलित आहेत. त्यांत 'कॅच ॲज कॅच कॅन' नांवाची पद्धति जास्त लोकप्रिय आहे. या पद्धतीसच लँकेशायर पद्धतिहि म्हणतात. या पद्धतींत बहुतेक सर्व प्रकारचे डाव करण्याची परवानगी असते. खेळणारे गडी जमिनीवर खालीं आले तरी जमिनीवर असतांना देखील खेळ चालूं ठेवतां येतो. निरनिराळ्या प्रकारांनीं पाय धरून डाव करतां येतात. पण सामनेवाल्याचा गळा दाबून श्वास बंद करणें, हातपाय मुरगळून त्यास इजा करणें हे प्रकार मना आहेत. या पद्धतींत सामनेवाल्याचे दोन्ही खांदे एकाच वेळीं जमिनीस लागले म्हणजे तो चीत झाला असें समजतात. या कुस्तीचे सामने १६×१६ फुटांचे जाड व मजबूत गदेल्यांवर होतात. ही कुस्ती बहुतांशीं हिंदुस्थानांतील कुस्तीसारखीच असते.

नियम.

(१) या कुस्तींत सामनेवाल्यास वाटेल त्या रीतीनें धरतां येतें, पण ओरखडे काढतां येत नाहींत, गळा दाबतां येत नाहीं, कान धरून ओढतां येत नाहीं, तसेंच समोरच्यास दुखापत होईल अशा रीतीनें डाव करतां येत नाहींत. शरिरावर चरबी, राळ, तेल, वगैरे पदार्थ लावून कुस्ती करणें मना आहे.

(२) पंचाला कुस्तीचा शेवटचा निकाल देण्याचा संपूर्ण अधिकार असतो. पंचाच्या निकालावर दिवाणी कोर्टांत जातां येत नाहीं.

(३) कुस्तीचा निकाल ठरलेल्या दिवशीं न लागल्यास निकाल लागेपर्यंत खेळाडूस रोज कुस्ती खेळण्याची फरज पंच पाडूं शकतो. याप्रमाणें दररोज कुस्ती सुरू करण्यापूर्वीं कुस्ती करणाऱ्या गड्यांचीं वजनें घेऊन तीं नोंधविण्यांत येतात.

(४) खेळतांना गडी मॅटचे हद्दीबाहेर गेले तर त्यांची कुस्ती सोडवून त्यांस पुनः रंगणामध्यें मॅटवर आणतात व ज्या स्थितींत त्यांस सोडविलें असेल त्या स्थितींत उभें करून पुनः खेळ सुरू करण्यास लावतात.

(५) कुस्ती घडवून आणणाऱ्या इजारदारांस पंच नालायक आहे अगर पक्षपाती आहे, असें वाटेल तर ते त्यास बदलून दूसरा पंच नेमूं शकतात. दूसरा पंच नेमला तर कुस्ती पुनः सुरवातीपासून सुरूं करावी लागतें.

(६) कुस्ती खेळतांना प्रतिस्पर्ध्याचीं बोटें मोडूं नयेत अथवा त्याचे हातापायांस इजा होईल असें डाव करूं नयेत असें नियमानें ठरलें आहे, तरीपण योग्य रीतीनें डाव करीत असतांना अशा प्रकारची इजा झाली व ती खेळणारांनीं जाणूनबुजून केली नाहीं अशी पंचाची खात्री झाली तर तो नियमभंग समजला जात नाहीं.

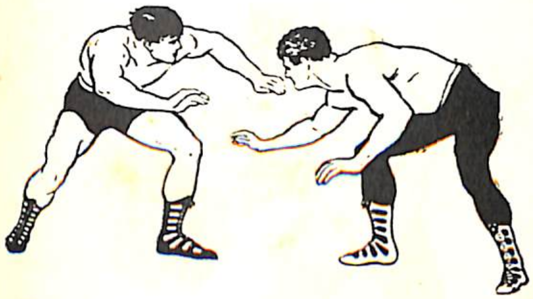
(७) दोन हातांचा कस भरणें मना आहे. त्याचप्रमाणें खेळणाराचा जीव घुसमटेल अशा रीतीनें घाटीस दाब देऊन डाव करतां येत नाहींत.

(८) प्रत्येक खेळणारास एक एक (दुय्यम) मददगार देण्यांत येतो. पण अशा मददगारांनीं कुस्ती चालूं असतांना खेळणाऱ्या गड्यांचे अंगास स्पर्श करावयाचा नसतो.

सलामी–(Shaking hands):—चित्रांक ३९ प्रमाणें खेळणारांनीं पाय पुढें ठेवून एकमेकांसमोर उभें रहावें व शेक हॅन्ड करून सलामी द्यावी. नंतर पवित्रे चाळवून



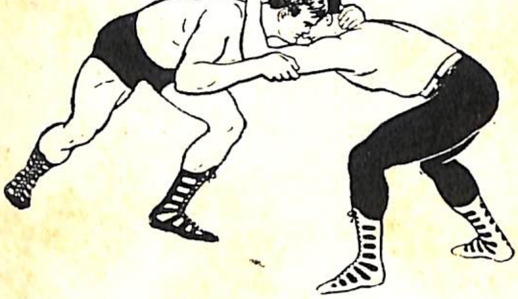
चित्र अंक ३९



चित्र अंक ४०

चित्र अंक ४० प्रमाणें पवित्र्यावर उभें राहून खेळणारे गडी आपापल्या सामनेवाल्यावर डाव (Hold) करण्याची संधि पहातात. (Sparring for a Hold).

रेफरीज होल्ड (Referees Hold) (चौदंडी) :—नंतर खेळणारे चित्रांक ४१ प्रमाणें डाव्या पवित्र्यावर उभें राहून चौदंडीवर एकमेकांस धरतात. प्रत्येक खेळणारानें आपला डावा हात सामनेवाल्याच्या मानेवर ठेवावा व आपल्या दुसऱ्या हातानें सामनेवाल्याचा उजवा दंड कोपराच्या वरच्या बाजूस धरावा.

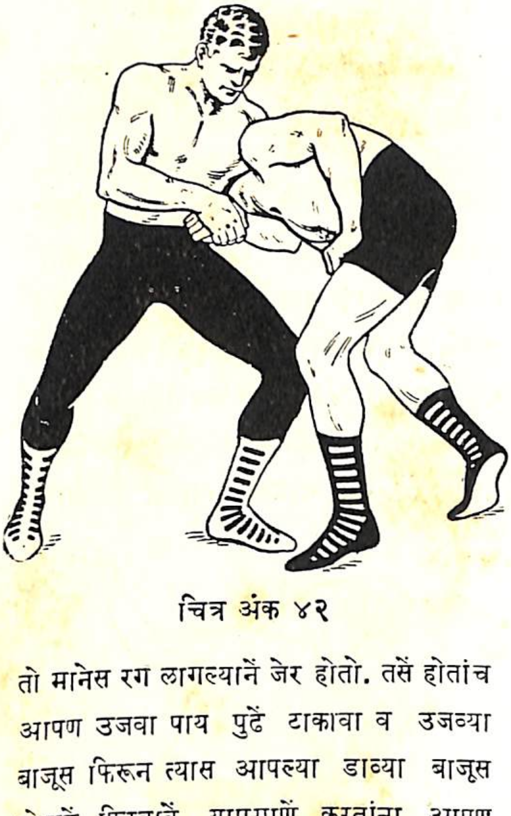


चित्र अंक ४१

समोरासमोर उभें असतांना करण्याचे डाव.

(१) स्टॅन्डिंग फ्रन्ट चन्सरी होल्ड (Standing Front Chancery Hold):-

चित्रांक ४१ प्रमाणें चौदंडीवर असतांना डाव करणारानें सामनेवाल्याचें डोकें आपल्या डाव्या हातानें पुढें व खालीं ओढावें आणि तें चित्रांक ४२ प्रमाणें आपल्या डाव्या बगलेंत जोरानें दाबून धरावें. नंतर आपल्या डाव्या हाताचें मनगट आपल्या उजव्या हातानें धरावें. त्यानंतर सामनेवाल्याचें डोकें खालून वर आपल्या उजव्या बाजूस फिरवावें म्हणजे



चित्र अंक ४२

तो मानेस रग लागल्यानें जेर होतो. तसें होतांच आपण उजवा पाय पुढें टाकावा व उजव्या बाजूस फिरून त्यास आपल्या डाव्या बाजूस जोरानें फिरवावें. याप्रमाणें करतांना आपण खालीं वांकून आपल्या बगलेची पकड तो त्याचें डोकें सोडवूं शकणार नाहीं अशा रीतीनें मजबूत धरावी. याप्रमाणें स्फूर्तीनें फिरलें असतां तो उताणा होऊन जमिनीवर पडतो.

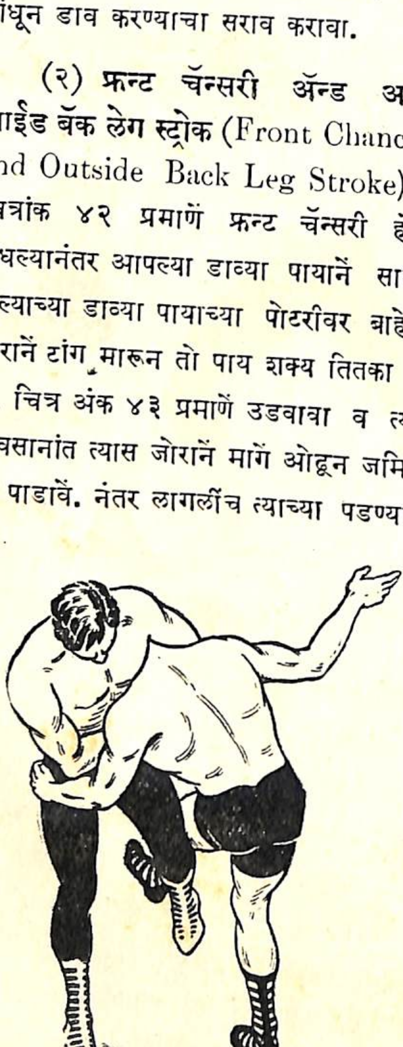
आपल्या बरोबरीच्या अथवा भारी जवानावर याप्रमाणें हा डाव नीटपणें करणें

फार जड जातें म्हणून हा डाव सुलभपणें करण्यासाठीं पायांची मदत घेणें इष्ट असतें.

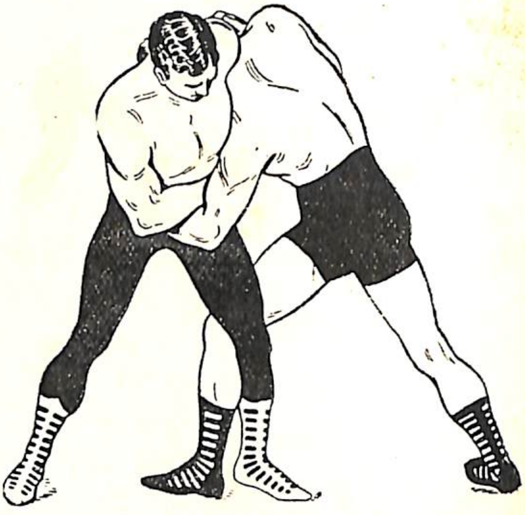
या डावानें सामनेवाल्यास चीत करतां आलें नाहीं तरी तो निदान इतका जेर होतो कीं पुढील कुस्ती खेळण्यास तो कमजोर बनतो.

वर डाव्या हातानें डाव बांधण्यास सांगितलें आहे. त्याचप्रमाणें उजव्या हातानेंहि बांधून डाव करण्याचा सराव करावा.

(२) फ्रन्ट चॅन्सरी ॲन्ड आउट साईड बॅक लेग स्ट्रोक (Front Chancery and Outside Back Leg Stroke):— चित्रांक ४२ प्रमाणें फ्रन्ट चॅन्सरी होल्ड बांधल्यानंतर आपल्या डाव्या पायानें सामनेवाल्याच्या डाव्या पायाच्या पोटरीवर बाहेरून जोरानें टांग मारून तो पाय शक्य तितका उंच वर चित्र अंक ४३ प्रमाणें उडवावा व त्याच अवसानांत त्यास जोरानें मागें ओढून जमिनीवर पाडावें. नंतर लागलींच त्याच्या पडण्याचा



चित्र अंक ४३



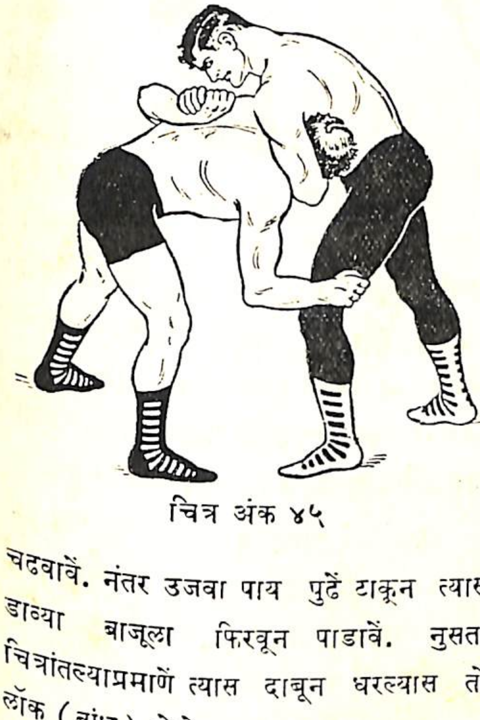
चित्र अंक ४४

फायदा घेऊन त्याचे दोन्ही खांदे जमिनीस लावावे.

वरील डाव नीट रीतीनें करतां आला तर आपल्यापेक्षां भारी गड्यावर देखील होऊं शकतो.

(३) फ्रन्ट चॅन्सरी ॲन्ड बॅक हील (Front Chancery and Back Heal):- चित्रांक ४२ प्रमाणें फ्रन्ट चॅन्सरी होल्ड बांधल्यानंतर आपण आपला डावा पाय सामनेवाल्याच्या डाव्या पायाच्या मागें मॅटवर मजबूत रीतीनें ठेवावा. नंतर आपला पाय जमिनीवर कायम ठेवून सामनेवाल्यास चित्र अंक ४४ प्रमाणें जोरानें मागें ओढावें म्हणजे तो आपल्या पायावरून मागें पडतो. पाय ठेवण्याची व त्यास मागें ओढण्याची क्रिया एकाच वेळीं चलाखीनें झाली पाहिजे. योग्य रीतीनें व स्फूर्तीनें वरील क्रिया झाल्या नाहींत तर हा डाव फसतो.

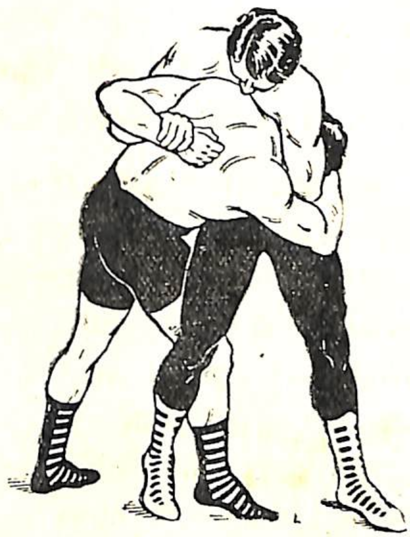
(४) (अ) **फ्रन्ट चॅन्सरी ॲन्ड फ्रन्ट हॅमर लॉक** (Front Chancery and Front Hammer Lock) :—समोरचा गडी पटांत शिरून आला असतां आपला डावा हात त्याच्या गळ्याखालून घालून त्याची मान शक्य तितकी दाबावी व त्याच्या डाव्या हाताचें मनगट आपल्या उजव्या हातानें धरून चित्र अंक ४५ प्रमाणें तो उलटें करून पाठीवर



चित्र अंक ४५

चढवावें. नंतर उजवा पाय पुढें टाकून त्यास डाव्या बाजूला फिरवून पाडावें. नुसता चित्रांतल्याप्रमाणें त्यास दाबून धरल्यास तो लॉक (बांध) होतो.

(४) (ब) **चॅन्सरी हॅमर लॉक ॲन्ड बॅक हील** (Chancery Hammer Lock and Back Heal) :—चित्रांक ४५ प्रमाणें हॅमर लॉक बांधावा आणि चित्र अंक ४६ प्रमाणें त्याचा डावा हात आपल्या उजव्या हातानें धरून पाठीवर चढवावा. नंतर आपला उजवा पाय सामनेवाल्याच्या उजव्या पायाच्या मागें ठेवावा व त्यास झटक्यानें आपल्या डाव्या



चित्र अंक ४६

बाजूस ओढून आपल्या उजव्या पायावरून जमिनीवर उताणें पाडावें.

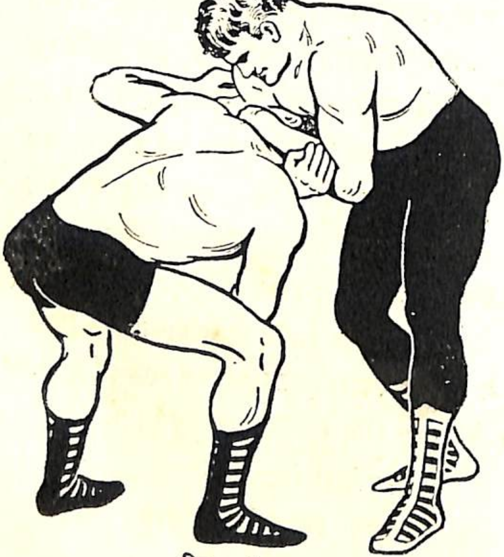
हॅमर लॅकचा डाव धंदेवाईक कुस्तीगिरांमध्यें कायदेशीर मानला जातो. पण हौशी जवानांच्या कुस्तींत हा डाव मना आहे.

हॅमर लॉक बांधतांना सामनेवाल्याचा हात त्याच्या कोंपराच्या काटकोणाच्या वरच्या अंगास डोक्याकडे चढविला तर समोरच्या गड्याचे हातास इजा होण्याचा संभव असतो. म्हणून त्याप्रमाणें तो चढवून देत नाहींत, पण हॅमर लॉक बांधल्यानंतर सामनेवाल्याचा हात त्याच्या हाताच्या कोंपराखालीं किंवा काटकोनांत ठेविल्यास हरकत नसते; कारण तशा स्थितींत त्याच्या हातास इजा होण्याची भीति नसते. या प्रकारास आर्म ॲक्रास दि बॅक (Arm Across the Back) असें म्हणतात.

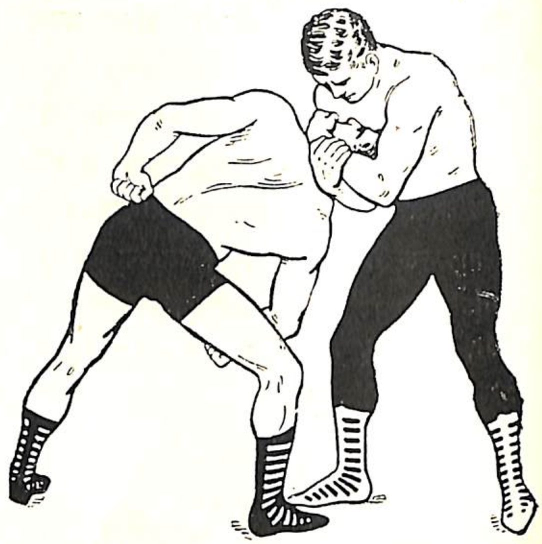
कित्येक वेळां खेळणारे गैरव्याजवी फायदा मिळविण्यासाठीं हॅमर लॉक बांधतांना सामनेवाल्याचें मनगट न धरतां त्याचा आंगठा

धरून डाव करतात. पण याप्रमाणें केल्यानें त्याच्या आंगठ्यास इजा होते, म्हणून चांगला हुशार पंच तसें करण्यास लागलींच मना करतो.

डबल फ्रन्ट चॅन्सरी होल्ड (Double Front Chancery Hold) :–चित्रांक ४५ प्रमाणें फ्रन्ट चॅन्सरी होल्ड (हाताचा गळखोडा) बांधून उभे असतां आपल्या डाव्या हातानें प्रतिस्पर्ध्याचें डोकें वर त्याच्या डाव्या बाजूस फिरवावें. नंतर आपला उजवा हात त्याच्या तोंडाखालून घालून त्याचें डोकें आपला उजवा दंड व छाती यांमध्यें मजबूत दाबून धरावें. नंतर आपल्या डाव्या हाताच्या बगलेंत त्याची मान धरलेली असते ती सोडून व आपला डावा हात वरून त्याच्या मानेच्या मागच्या भागावरून पलीकडे चित्रांक ४७ प्रमाणें नेऊन त्याची हनुवटी आपल्या डाव्या हातानें धरावी व आपला उजवा हात खालून डावीकडे घेऊन त्या हातानें आपल्या डाव्या



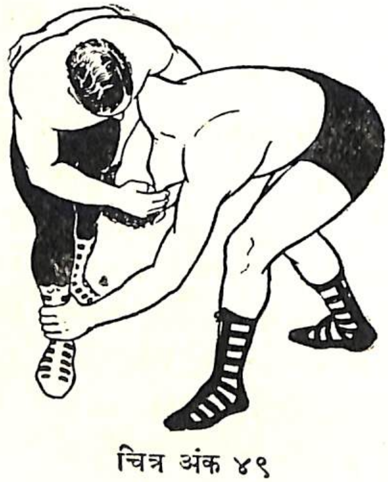
चित्र अंक ४७



चित्र अंक ४८

हातास धरावें. नंतर आपल्या डाव्या हातानें त्याची हनुवटी वर ओढावी व त्यास आपल्या डावीकडे फिरवावें, म्हणजे त्याची स्थिति चित्रांक ४८ प्रमाणें होते. नंतर त्यास तसेंच जास्त फिरविलें म्हणजे तो उताणा होतो. शेवटीं त्यास तसेंच जमिनीकडे दाबून चीत करावें.

फ्रन्ट नेलसन (Front Nelson)–Standing :—चौदंडीवर उभे असतांना आपण आपला डावा हात सामनेवाल्याच्या



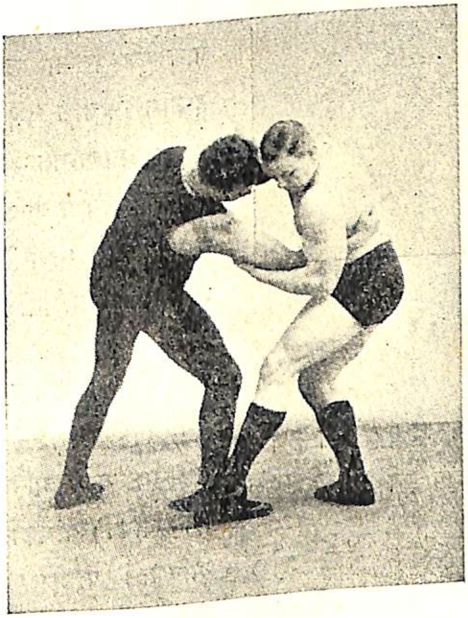
चित्र अंक ४९

उजव्या हातावरून टाकून व त्याच्या उजव्या बगलेखालून त्याच्या मानेवर चित्रांक ४९ प्रमाणें चढवून डाव्या हाताच्या पंजानें त्याची मान जोरानें खालीं दाबावी. नंतर आपला उजवा हात चित्राप्रमाणें आपल्या डाव्या हाताचे पंजावर ठेऊन त्याची मान खालीं दाबण्यास मदत घ्यावी. नंतर त्यास उजव्या हातानें खालीं डावीकडे दाबून व डाव्या हातानें फिरवून जमिनीवर पाडावें.

वरील डाव आपल्या उजव्या हातानें कस भरून करण्याची पण संवय करावी.

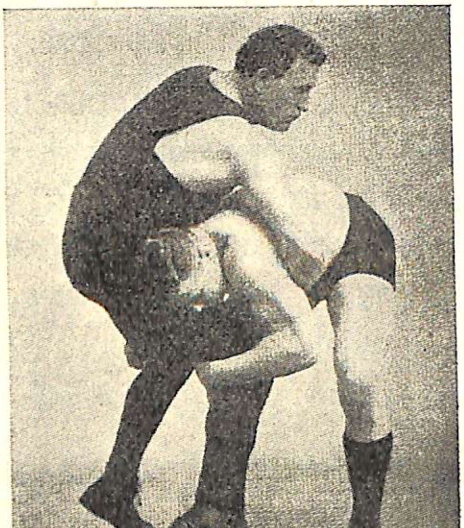
(७) दि आउटसाईड स्ट्रोक (The Outside Stroke):—चौदंडीवर असून खेळणारे एकमेकांस पुढें मागें ढकलत असतांना सामनेवाला आपणास मागें रेटत असेल तर त्यावेळीं हा डाव करणें फार सोईचें असतें. आपणास मागें ढकलत असतांना सामनेवाला त्याचा उजवा पाय उचलून पुढें जमिनीवर ठेवतो न ठेवतो तोंच डाव्या हातानें त्याच्या उजव्या हाताचा दंड धरावा व चित्र अंक ५० प्रमाणें आपण आपल्या डाव्या पायानें त्याच्या उजव्या पायाच्या खोब्याचे बाहेर चाट मारावी व त्याचवेळीं आपल्या दोन्ही हातांनीं त्यास आपल्या डाव्या बाजूस झटक्यानें ओढून व फिरवून खालीं ओढावें म्हणजे त्याचा तोल जाऊन तो जमिनीवर पडतो.

(८) डबल लेग होल्ड (Double Leg Hold):—कुस्तीच्या शास्त्राप्रमाणें एक पाय पुढें व एक पाय मागें ठेवून पवित्र्यावर उभें रहावयाचें असतें. अशा रीतीनें उभें राहिल्यास



चित्र अंक ५०

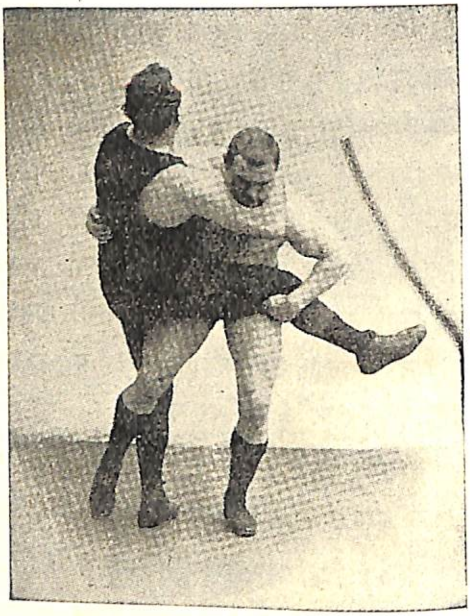
दुहेरी पटाचा डाव करतां येणार नाहीं. म्हणून सामनेवाल्यास त्याचें डोकें धरून पुढें ओढण्याच्या अगर त्याच्या पाठीवर जाण्याच्या प्रयत्नांत आहोंत अशी हूल दाखवून फसविणें जरूर असतें. या वेळीं आपले दोन्ही पाय त्यास धरतां येतील असे ठेवावे म्हणजे तो आपले पट काढण्यास लालचावतो. अशा वेळीं तो पुढें आला असतां आपण स्फूर्तीनें तो आपले पट काढण्याचे आधीं चित्र अंक ५१



चित्र अंक ५१

प्रमाणें खालीं वांकून त्याचे पट धरावे व लगेंच ते वर उचलून त्यास मागें पाडून दाबावें.

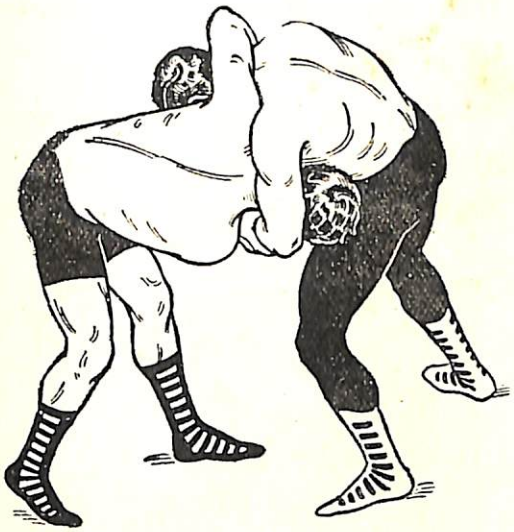
(९) लेग होल्ड ॲन्ड बॅक हील (Leg Hold and Back Heal):–खेळणारे चौदंडीवर असतांना डाव करणारानें आपला



चित्र अंक ५२

उजवा हात सामनेवाल्याच्या डाव्या हाताखालून त्याच्या पाठीवर न्यावा. नंतर त्याचा उजवा पाय गुडघ्याच्या लवणींतून आपल्या डाव्या हातानें चित्रांक ५२ प्रमाणें वर उचलावा व त्याच अवसानांत आपण आपला उजवा पाय त्याच्या डावे पायाचे मागें नेऊन त्यास आपल्या पायानें टांग मारावी म्हणजे तो मागें पडतो. नंतर त्यास जमिनीवर दाबून ठेवावें.

(१०) डबल चॅन्सरीज (Double Chanceries):— खेळ चालू असतांना सामनेवाल्यानें आपल्यावर फ्रन्ट चॅन्सरी होल्ड (गळखोडा) बांधला तर तो डाव पुरा बांधून आपणास पाडणार त्याचे आधीं आपणास तोच डाव तोड म्हणून त्याचेवर बांधतां येतो. याप्रमाणें दोघांनीं डाव बांधले म्हणजे चित्रांक



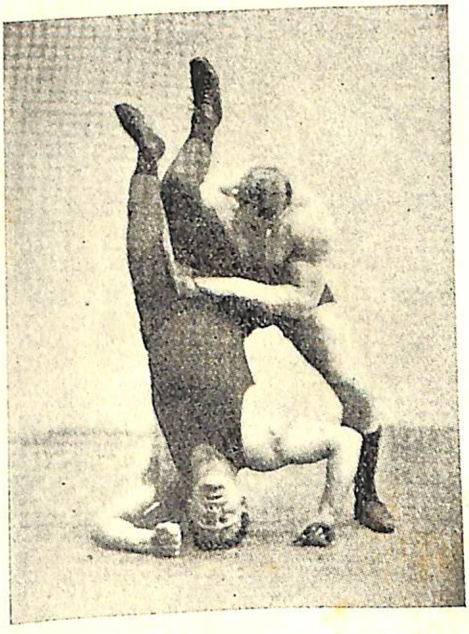
चित्र अंक ५३



चित्र अंक ५४

५३ प्रमाणें दोघांची स्थिति होते. याप्रमाणें दोघांनीं तोच डाव बांधल्यानंतर खेळणारा जो जास्त चलाख असेल तो डाव पुरा करून सामनेवाल्यास पाडूं शकतो.

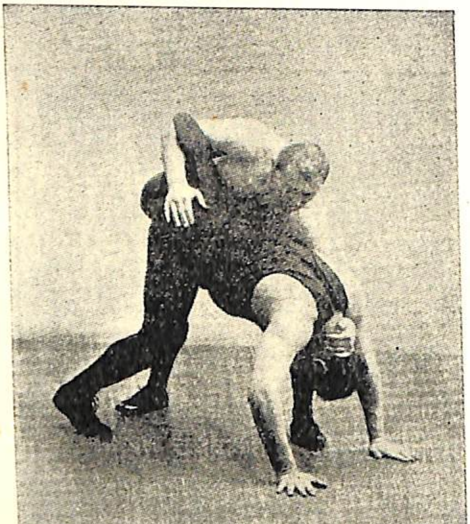
(११) क्रॉच होल्ड (Crotch Hold):- डाव करणारानें सामनेवाल्याच्या मागें जाऊन त्यास मागून धरून उभें रहावें. नंतर संधि साधतांच पुढें वांकून आपला उजवा हात त्याच्या मागच्या बाजूनें त्याच्या दोन्ही पायां-मधून घालून कमरेकडे वर आणावा व आपला डावा हात त्याच्या डाव्या कंबरेवरून पुढील अंगास नेऊन आपल्या दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. नंतर त्याचा उजवा पाय एकदम वर उचलावा म्हणजे तो चित्रांक ५४ प्रमाणें उलटा होतो. याप्रमाणें त्यास उलटा केल्याबरोबर तो त्याच्या डाव्या हातानें आपला डावा पाय धरतो म्हणजे या डावाची रोख होते. पण आपण स्फूर्तीनें डाव करून त्यास



चित्र अंक ५५

रोख करण्याची संधि देऊं नये व त्यास चित्रांक ५५ प्रमाणें फिरवून खालीं टाकून चीत करावें.

(१२) पाय पाठीवर चढवून मारणें (Forcing the Foot up the Back) :— समोरासमोर चौदंडीवर असतांना डाव करणारानें डाव करून सामनेवाल्याच्या पाठीवर जावें व आपल्या डाव्या हातानें त्याची कंबर व उजव्या हातानें त्याचा उजवा दंड धरून उभें रहावें. नंतर त्यास पुढें ढकलून व आपल्या उजव्या हाताच्या लवणींत त्याच्या उजव्या पायाचा पोचा धरून एकदम झटक्यानें तो पाय मागचे बाजूस शक्य तितका वर उचलून पुढें ढकलावा. या वेळेस सामनेवाला बचावासाठीं जमिनीवर हात टेकतो. सामनेवाला जमिनीवर हात टेकून ओणवा होऊन राहिला तर आपण आपल्या



चित्र अंक ५६

डाव्या हातानें त्याच्या डाव्या बाजूस चित्र अंक ५६ प्रमाणें कस भरावा. नंतर त्याची मान जोरानें खालीं दाबून आपल्या उजव्या हातानें त्यास पुढें ढकलून उलटून उताणें टाकावें.

(१३) हॉफ नेलसन ॲन्ड बॅक थ्रो (Half Nelson and Back Throw):— डाव करणारानें सामनेवाल्याच्या पाठीवर जावें.



चित्र अंक ५७

नंतर आपला डावा हात त्याच्या डाव्या बगलेखालून घालून मानेवर कसाप्रमाणें न्यावा व चित्रांक ५७ प्रमाणें आपल्या उजव्या हातानें त्याचा उजवा दंड धरावा. नंतर झटक्यानें त्यास आपल्या छातीचा आधार घेऊन वर उचलावें आणि उताणें जमिनीवर टाकावें.

(१४) ए स्टँडिंग थ्रो (A Standing Throw) :—सामनेवाल्याच्या पाठीवर आपण जाऊन त्यास मागून धरून उभें रहावें.

नंतर आपण थोडें खालीं बसल्यासारखें करून आपले दोन्ही हात सोडावे. नंतर आपला उजवा हात पालथा करून त्याच्या डाव्या बाजूनें त्याच्या पोटावर न्यावा व आपला डावा हात उताणा करून त्याच्या उजव्या बाजूनें



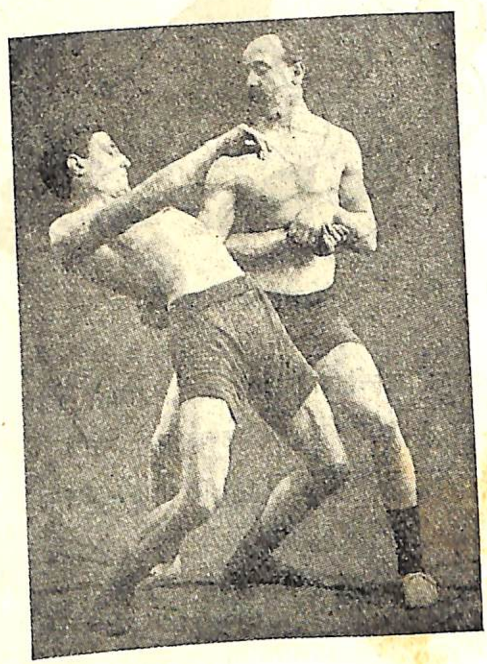
चित्र अंक ५८

पुढें न्यावा आणि आपल्या डाव्या हाताचें मनगट आपल्या उजव्या हातानें धरून हातांची पकड बांधावी. नंतर आपलें शरीर फिरवून त्यास आपल्या उजव्या खांद्यावर चित्रांक ५८ प्रमाणें वर उचलावें आणि तो जमिनीवर उताणा पडेल अशा रीतीनें त्यास खालीं टाकावें.

हा डाव शक्तिप्रधान आहे. हा डाव समोरचा गडी पटांत घुसून आला तर करणें सोपें जातें.

खेळणारे एकमेकांचे बाजूस असतांना उभ्याउभ्यानें करण्याचे डाव.

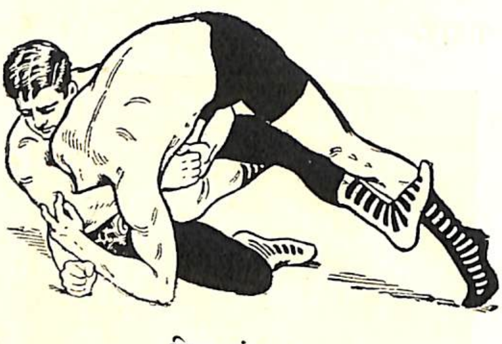
(१५) साईड आर्म लिव्हर होल्ड (Side Arm Liver Hold):—खेळणारे एकमेकांच्या बाजूस एकमेकांस धरून उभे असतांना डाव करणारानें सामनेवाल्यास आपला उजवा पाय पुढें टाकून पुढी करण्याची हूल दाखवावी. या वेळीं सामनेवाला बचाव करण्यासाठीं जरा मागें तोल घेतो; त्यावेळीं आपण आपला उजवा पाय मागें ठेवून आपल्या डाव्या हातानें त्याचा आपल्या कमरे-वरील डावा हात धरून पुढें ओढावा. त्याच अवसानांत आपल्या उजव्या दंडानें त्याचा डावा हात मागें दाबून त्यास आपल्या उजव्या पायावरून चित्र अंक ५९ प्रमाणें उताणें पाडावें.



चित्र अंक ५९

खेळणारे जमिनीवर असतांना वरच्या गड्यानें करण्याचे डाव.

(१६) हेड निअर आर्म अँड निअर लेग इन चॅन्सरी (Head near Arm and near Leg-in-chancery):—सामनेवाला जमिनीवर बसला असतांना आपण त्याच्या उजव्या बाजूस बसावें व त्याची कंबर आपल्या डाव्या हातानें धरावी. नंतर आपला उजवा हात त्याच्या उजव्या दंडावरून मानेवर चढवावा व डाव्या बाजूनें त्याच्या डाव्या खांद्यावरून त्याच्या छातीवरून पोटाखालीं न्यावा व त्याचवेळीं आपला डावा हात त्याच्या उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणींतून आंत घालून पोटाकडे न्यावा व आपल्या दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. नंतर त्यास उजव्या हातानें डोक्याच्या



चित्र अंक ६०

बाजूनें खालीं दाबावा व डाव्या हातानें चित्र अंक ६० प्रमाणें वर उचलावा आणि तो पाठीवर उताणा पडेल अशा रीतीनें डोक्याचे बाजूनें फिरवून फेंकावा.

(१७) क्वार्टर नेल्सन (Quarter Nelson):—सामनेवाला जमिनीवर बसला असेल तर आपण त्याच्या डाव्या बाजूस कंबर



चित्र अंक ६१

धरून बसावें. नंतर चित्रांक ६१ प्रमाणें आपल्या डाव्या हातानें त्याचें डोकें जोरानें खालीं दाबावें व नंतर आपला उजवा हात त्याच्या डाव्या बगलेखालून घालून मानेवर न्यावा व त्या हातानें आपल्या डाव्या हाताचें मनगट धरावें. नंतर आपला डावा पाय त्याचे



चित्र अंक ६२

डोक्याकडे चित्रांक ६२ प्रमाणें ठेवून आणि त्यास शक्य तितकें खालीं दाबून व फिरवून चीत करावें.

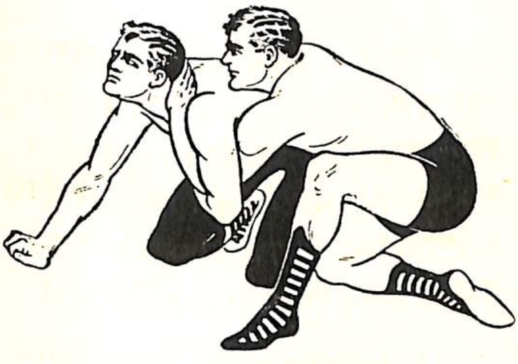
(१८) हाफ नेल्सन(Half Nelson):—सामनेवाला जमिनीवर असतांना आपण त्याच्या डाव्या बाजूस कंबर धरून बसावें. नंतर आपला उजवा गुडघा जमिनीवर टेकून ठेवावा आणि व डावा उडघा उभा ठेवावा. नंतर आपला डावा



चित्र अंक ६३

हात त्याच्या डाव्या बगलेखालून घालून त्याच्या मानेवर नेऊन त्याची मान धरावी. नंतर डावा पाय चित्रांक ६३ प्रमाणें लांब करावा व हातानें मान दाबून त्यास लाटण्याच्या डावाप्रमाणें पुढें ढकलून व फिरवून उताणें पाडावें.

(१९) ब्लॉक अगेन्स्ट हाफ नेल्सन (Block Against Half Nelson):—वरच्या गड्यानें त्याचा डावा हात आपल्या



चित्र अंक ६४

डाव्या बगलेखालून घालून मानेवर चढविण्याचा प्रयत्न केल्यास, डाव करणारानें त्याचा हात मानेवर चढण्यापूर्वी तो चित्र अंक ६४ प्रमाणें आपल्या डाव्या हाताच्या बगलेंत घेऊन जोरानें खालीं दाबावा म्हणजे त्याचा हाफ नेल्सन होऊं शकत नाहीं.

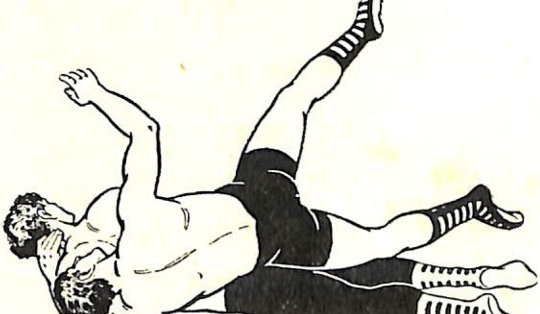
(२०) ब्रेक अगेन्स्ट हाफ नेल्सन (Break Against Half Nelson):—डाव करणारानें आपल्यावर नेल्सनचा हा डाव बांधला तर आपण आपला डावा हात आपल्या डाव्या मांडीखालून घालून चित्र अंक ६५ प्रमाणें आपला पाय घोट्याचे वरचे बाजूस



चित्र अंक ६५

धरावा. नंतर आपला डावा हात शक्य तितका ताठ करावा म्हणजे त्याच्या डाव्या हातावर खालीं दाब येऊन आपली मान सुटेल.

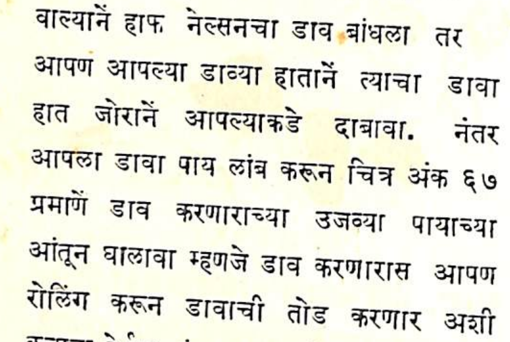
(२१) साईड रोल फॉलोईंग सिट आउट (Side Roll Following Sit Out):—पाठीवरील गड्यानें आपल्यावर हा हाफ नेल्सनचा डाव बांधला तर आपण त्याचा डावा हात आपल्या डाव्या हाताच्या बगलेंत जोरानें धरून आपल्या अंगाकडे आंत दाबावा म्हणजे डाव करणारा डाव्या कुशीवर जरा जास्त कलंडतो (चित्र अंक ६६). त्या वेळीं आपण



चित्र अंक ६६

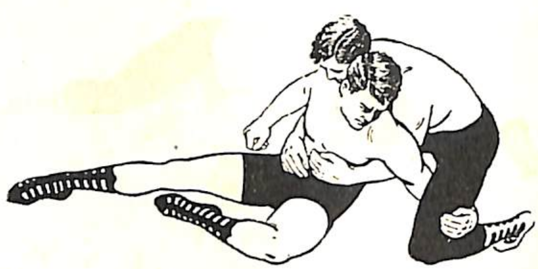
डाव्या बाजूनें लोळण (रोल करून) घ्यावी म्हणजे तो जमिनीवर उताणा पडतो. हाफ नेल्सनची ही उत्तम तोड समजली जाते.

(२२) सिट् बॅक अँड इनसाईड लेग ग्रॅप व्हाईन (Sit Back and Inside Leg Grap Vine):—आपणावर सामनेवाल्यानें हाफ नेल्सनचा डाव बांधला तर आपण आपल्या डाव्या हातानें त्याचा डावा हात जोरानें आपल्याकडे दाबावा. नंतर आपला डावा पाय लांब करून चित्र अंक ६७ प्रमाणें डाव करणाराच्या उजव्या पायाच्या आंतून घालावा म्हणजे डाव करणारास आपण रोलिंग करून डावाची तोड करणार अशी कल्पना येईल. नंतर आपण रोलिंग न करतां त्याचा उजवा पाय आपल्या डाव्या पायानें वर उचलून मागें त्याच्या अंगावर पडावें म्हणजे तो चीत पडतो.



चित्र अंक ६७

(२३) सर्क्लिंग आऊट (Circling out):—आपणावर सामनेवाल्यानें हाफ नेल्सन भरला असेल तर आपण चित्र अंक ६८ प्रमाणें 'सिट आऊट' करून पुढें निघावें. याप्रमाणें आपण निघालों म्हणजे त्याचा हाफ नेल्सन कच्चा होतो व त्यामुळें तो आपला डावा

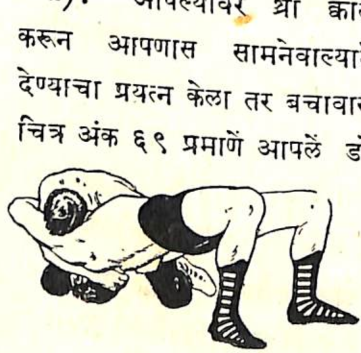


चित्र अंक ६८

हात मानेवरून काढून घेऊन आपल्या कंबरेस दोन्ही हातांनीं घट्ट धरतो. याप्रमाणें त्यानें धरलें तर आपण शरिराचा तोल पुढें ठेवून आपल्या दोन्ही हातांनीं त्याच्या दोन्ही हातांचीं मनगटें धरावीं. नंतर आपलें डोकें व खांदा यांनीं त्याचें शरीर जोरानें मागें ढकलावें. त्यास मागें ढकलण्यास आपल्या पायांची मदत घ्यावी व आपलें ढुंगण जमिनीवरून उचलावें.

याप्रमाणें केल्यानें त्याची कमरेवरील पकड सुटते. नंतर आपण झटकन आपला डावा हात त्याच्या डाव्या हातावरून त्याच्या डाव्या पायाच्या आंतून दसरंगाप्रमाणें घालावा व नंतर आपल्या डाव्या खांद्याचा दाब त्याचे हातावर देऊन व दसरंग फिरून त्याचे पाठीवर जावें.

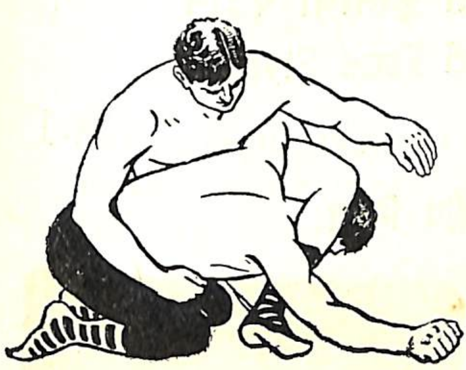
(२४) ब्रीजिंग ए थ्री क्वार्टर नेल्सन (Bridging a Three Quarter Nelson):—आपल्यावर थ्री क्वार्टरचा डाव करून आपणास सामनेवाल्यानें उलटवून देण्याचा प्रयत्न केला तर बचावासाठीं आपण चित्र अंक ६९ प्रमाणें आपलें डोकें व पाय



चित्र अंक ६९

जमिनीवर टेकून पाठ जमिनीस न लावतां ती कमानीसारखी उंच ठेवून रहावें. यास ब्रिजिंग म्हणतात. याप्रमाणें कांहीं वेळपर्यंत आपण आपला बचाव करूं शकतो.

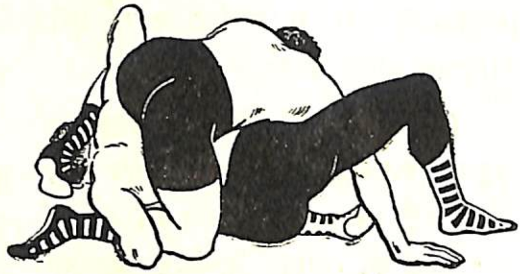
(२५) लेग नेल्सन (Leg Nelson):– सामनेवाला जमिनीवर असतांना आपण त्याच्या डाव्या बाजूस कंबर धरून बसावें. नंतर आपल्या डाव्या हातानें त्याची मान खालीं दाबून आपला डावा पाय त्याच्या डाव्या हाताखालून त्याचे मानेवर चित्र अंक ७० प्रमाणें चढवावा. नंतर त्याची मान खालीं दाबून आपला डावा पाय चित्रांतल्याप्रमाणें



चित्र अंक ७०

त्याचे उजवे हाताखालीं घालावा. आपण पुढें झुकून दंड काढण्याची क्रिया करावी व नंतर त्यास त्याच्या पाठीवरून पलीकडे जमिनीवर पाडावें, म्हणजे तो आपल्या खालीं उताणा पडेल.

(२६) रिव्हर्स डबल लेग नेल्सन (Reverse Double Leg Nelson):— सामनेवाला समोरून आपले पट काढण्यासाठीं आला व त्यानें आपले पाय धरले तर आपण त्याचे पाठीवर पडून त्यास जमिनीवर दाबावें. नंतर आपला डावा पाय त्याच्या उजव्या



चित्र अंक ७१

हाताखालून त्याच्या मानेवर चढवावा व आपला उजवा पाय त्याच्या डाव्या हाताखालून त्याचे मानेवर चित्र अंक ७१ प्रमाणें न्यावा आणि आपल्या दोन्ही पायांची अढी त्याच्या मानेवर बांधावी. नंतर आपण मागें जमिनीवर बसावें व डाव्या पायानें त्याची मान वर उचलून व शरिराचा सर्व भार त्याच्या उजव्या हातावर टाकून जमिनीवर दाबून बसावें म्हणजे तो उताणा होईल.

हिंदी कुस्ती व कॅच-अॅज-कॅच-कॅन कुस्ती यांची तूलना.

हिंदी पहिलवान युरोप अमेरिकेंत कुस्ती-साठीं जातात त्या वेळीं बहुतकरून कॅच-अॅज-कॅच-कॅन पद्धतीनें खेळणाऱ्या पहिलवानांशीं त्यांच्या कुस्त्या होतात. हिंदी कुस्तीचे नियमांत व कॅच-अॅज-कॅच-कॅन कुस्तीचे नियमांत जरी बरेंच साम्य आहे तरी कांहीं नियमांत फरक आहे. त्यामुळें या भिन्न असलेल्या नियमां-संबंधांत तडजोड होऊन कुस्त्या ठरविल्या जातात. ता. २९ जानेवारी सन १९२८ रोजीं पतियाला येथें युरोपियन नामांकित पहिलवान स्टॅनिस्लास झिस्को (Stanislaus Zliyzko) व पतियालाचे प्रसिद्ध पहिलवान गामा यांची कुस्ती झाली. त्यावेळीं खालीं

दिल्याप्रमाणें नियमांची धरसोड करून अटी ठरविण्यांत आल्या होत्या.

(१) हिंदी कुस्तींत पहिलवान एकमेकांच्या चड्डया धरून डाव करूं शकतात. पण तशा तऱ्हेनें चड्डी धरून कॅच-अॅज-कॅच-कॅन कुस्तींत डाव करतां येत नाहींत. झिस्कोशीं खेळतांना चड्डी धरून डाव न करण्याचें गामानें कबूल केलें.

(२) हिंदी कुस्ती भुसभुशीत माती असलेल्या आखाड्यांत करतात, पण युरोपियन लोक मॅट (गदेल्या) वर कुस्ती करतात. झिस्कोनें गामाशीं मातीच्या आखाड्यांत कुस्ती करण्याचें कबूल केलें.

(३) हिन्दी कुस्तीचा निकाल एका कुस्तीनें होतो, पण कॅच–अॅज–कॅच–कॅन कुस्तींत तीन वेळां कुस्त्या करून त्यांत दोन वेळां जिंकील तो यशस्वी समजला जातो. झिस्कोनें गामाशीं खेळतांना एकाच कुस्तींत होईल तो निकाल अखेरचा मानण्याचें कबूल केलें.

(४) हाडें मोडतील असें डाव करावयाचें नाहींत असें दोघांनीं कबूल केलें.

(१०) ग्रीको-रोमन व फ्री कुस्तीची पद्धति

(Græco-Roman and Free Styles.)

[लेखक:—रा. य. पु. ऊर्फ राजाभाऊ लेले, B.Sc., D.P.E. (MADRAS), बडोदें.]

कुस्तीचे आंतरराष्ट्रीय नियम.

विभाग १ ला.

ह्या सामन्यांत भाग घेणारांचे खालील-प्रमाणें गट पाडण्यांत येतील.

१	बँटम् वजन	५६ किं. ग्रॅ. पर्यंत अगर	१२३ पौंडांपर्यंत	
२	कागदी वजन	६१ ,,	१३४	,,
३	हलकें वजन	६६ ,,	१४५	,,
४	वेल्टर वजन	७२ ,,	१५८	,,
५	मध्यम वजन	७९ ,,	१७४	,,
६	हलकें-भारी वजन	८७ ,,	१९१	,,
७	भारी वजन	८७ ,,	१९१ पौंडांचेवर	

कोठल्याहि उमेदवारास स्वतःच्या वजनाचे गटांतच भाग घेतां येईल. अर्थात अपवाद



ले.—रा. राजाभाऊ लेले.

म्हणून वरच्या गटांत खेळतां येईल. परंतु कोणी उमेदवारास वरचे गटांत खेळावयाचें असल्यास वजनें घेण्याचे आधीं त्यानें तसें कळविलें पाहिजे.

ज्या दिवशीं सामन्याचा दिवस मुक्रर झाला असेल त्याच दिवशीं वजनें घेण्यांत येतील. सामन्याच्या सुरवातीच्या वेळेपूर्वी तीन तास अगोदर सुरवात करून वजनें घेण्याचें काम दोन तास आधीं (सामन्याची पहिली जोडी खेळण्यापूर्वी) संपलें पाहिजे. सामने एक दिवसापेक्षां जास्त दिवस चालले तर दर दिवशीं पुन्हां वजनें घेण्यांत येतील. ह्यावेळीं मात्र वजनें घेण्याचें काम खेळाच्या सुरवातीचे पूर्वी दोन तास सुरूं करून एक तास आधीं संपेल.

उमेदवाराचें वजन कपड्यांशिवाय घेण्यांत येईल (Nude) व त्या उमेदवाराची वैद्यकीय तपासणी पण केली जाईल. त्यास सांसर्गिक रोग वगैरे असल्यास सामन्यांतून बाद केलें जाईल.

कोणत्याहि उमेदवारास आपलें वजन करण्याचें असल्यास वजनें घेणें चालूं असतांना कितीहि वेळां त्यास तसें करितां येतें.

विभाग २ रा.

जोड्या लावणें.

चिठ्या टाकून उमेदवारांचे अनुक्रम अंक येतील त्यांस अनुसरून दरेक फेरीच्या (Each Round) जोड्या लागतील. चिठ्या ज्या त्या उमेदवारानें अगर त्याच्या प्रतिनिधीनें काढाव्या.

विभाग ३ रा.

उमेदवारांचे माहितीकरितां सामन्यांचें वेळापत्रक, सामन्यांचे माहितीपत्रक (Protocol), त्याचप्रमाणें दरेक फेरींत येणाऱ्या उमेदवारांच्या जोड्यांचें पत्रक तयार करून लावण्यांत येईल.

फेरींत जोड्या ज्याप्रमाणें अनुक्रम अंक असतील त्याप्रमाणेंच लावण्यांत येतील. उदाहरणार्थ, जर सामन्यासाठीं १० उमेदवार असले तर १ (१–२), २ (३–४) ह्याप्रमाणें जोड्या लागतील.

जर ११ उमेदवार आल्यानें उमेदवारांची संख्या विषम असेल तर मोठ्यांतमोठ्या विषम अंकाला Bye मिळेल व तो दुसऱ्या फेरींत एकहि वाईट गुण न मिळवितां जाईल. परंतु दुसऱ्या फेरींत मात्र त्याचा अनुक्रम अंक पहिला राहील. परंतु पुढील एखाद्या फेरींत जर एखादा Bye राहिला तर मात्र नवीन Bye राहिलेल्या उमेदवाराचा त्यापुढील फेरींत अनुक्रम अंक पहिला लागेल.

ही सवलत त्या Bye उमेदवारानें चिठ्ठी काढतेवेळींच मिळविलेली असते. कोणत्याहि तऱ्हेनें दुसऱ्या उमेदवारास ती हिरावून घेतां येत नाहीं. परंतु जर शेवटीं तीन गडी शिल्लक राहिले व जर त्यांपैकीं कोणादोघांची परस्परांशीं अगोदरच कुस्ती झाली असेल तर तिसरा जरी "Bye" असला तरी त्याची ती सवलत काढून घेऊन त्यास त्या दोघांपैकीं कोणाशीं तरी कुस्ती खेळावी लागते.

जोड्या लावण्याची पद्धति खालील-

प्रमाणें असते. पहिल्यांदा सर्वांचे अनुक्रम अंक ठरवून देतात व मग पहिल्यानें दुसऱ्याशीं, तिसऱ्यानें चवथ्याशीं, अशा तऱ्हेनें जोड्या लागतात. परंतु दुसऱ्या फेरीसाठीं मात्र पहिला दुसऱ्याशीं न खेळतां तो तिसऱ्याशीं खेळतो व दुसरा-चवथा अशा जोड्या लागतात.

विभाग ४ था

उमेदवाराचा पोषाख !

कुस्ती खेळणाऱ्या उमेदवाराचा पोषाख कुस्ती खेळतांना स्वच्छ असावा व त्यानें कमरेभोंवतीं एक पट्टा (Belt) बांधलेला असावा. पोषाखानें अर्ध्या मांड्यांपर्यंत शरिराचा सर्व भाग झाकलेला असावा.

जोडे घालून कुस्ती खेळण्यांस प्रतिबंध नाहीं, परंतु त्या बुटांस नाल अगर खिळे ठोकलेले नसावेत. त्याचप्रमाणें कुस्ती खेळणाऱ्या उमेदवारानें कोणत्याहि तऱ्हेचा तेलकट पदार्थ कुस्ती खेळतांना अंगास लावलेला नसावा. त्याबद्दलची सक्त मनाई आहे.

मनगटांस अगर हातांस कोणत्याहि तऱ्हेचे पट्टे बांधलेले नसावेत. अपवाद म्हणून फक्त इजा झाल्यानें लागलें असेल तेथेंच डॉक्टरचे परवानगीनें ते बांधले तरी चालतील. कुस्ती खेळणाऱ्या उमेदवारांचीं नखें वाढलेलीं नसावींत. त्याचप्रमाणें त्यानें कोणत्याहि तऱ्हेची मौल्यवान वस्तु अंगावर कुस्ती खेळतांना ठेवतां कामां नये. उ. अंगठी, कंठी वगैरे.

विभाग ५ वा.

(Mat) रिंगण.

आंतरराष्ट्रीय सामन्यांतील कुस्तीचे सामन्यांसाठीं ६ मिटर × ६ मि. × १० सें. मि. ची गादी असावी. जागतिक सामन्यांसाठीं अगर युरोपीय सामन्यांसाठीं गादी ८ मि. × ८ मि. × १० सें. मि. असावी. रिंगणाचे भोंवतीं १½ मि. रुंदीची जागा मोकळी असावी. गादीचे (Mat) मध्यभागीं १ मि. व्यासाचें वर्तुळ असावें व गादीवरील चादरीपेक्षां निराळ्या रंगाच्या पट्ट्यानें तें दाखविलेलें असावें.

रिंगणाच्या आजूबाजूचें अंगण स्वच्छ व मऊ अशा चादरीनें आच्छादिलेलें असावें. कुस्तीची गादी अशातऱ्हेनें अंथरलेली असावी कीं जरी ब्रीज (कमान) केला व त्यावेळेस पाय जरी बाहेर असले तरी तो मोडतांना कोणत्याहि तऱ्हेची इजा होऊं नये.

विभाग ६ वा.

कुस्तीची सुरवात व शेवट.

सामन्यांसाठीं उमेदवाराचें नांव पुकारल्यानंतर जर त्यानें कुस्ती खेळण्याचें नाकारलें अगर जर पांच मिनिटांचे आंत सामन्यासाठीं तो आला नाहीं तर तो हारला असें समजून त्यास त्याचे नांवावर वाईट गुण (Bad points) मिळतात. परंतु सामन्याचे सुरवातीचे दिवशीं जर तो वेळेवर हजर नसला तर त्याची १५ मिनिटें वाट पहाण्यास हरकत नाहीं.

कुस्तीचे सुरवातीस खेळणाऱ्या गड्यांनीं रिंगणाच्या समोरासमोर असलेल्या कोपऱ्यांत उभें रहावयाचें असतें. सुरवातीची शीळ झाल्यावर दोघेहि सलामी घेतात व परस्पर दरेकाच्या डाव्या बाजूनें दुसऱ्या बाजूस जातात व नंतर

खेळास सुरवात होते. कुस्ती संपल्यानंतरहि दोघांनीं पुन्हां सलामी करावयाची असते.

विभाग ७ वा.

कुस्तीची सुरवात करणें, ती सोडविणें, अगर चीत देणें हें काम फक्त मुख्य पंचाचें (Referee) असतें. त्यानें प्रत्येक वेळीं शीळ घालावयाची असते. खेळतां खेळतां जर प्रतिस्पर्धी बाहेर गेला तर त्यास फक्त पंचच आंत घेऊं शकतात.

कुस्ती खेळतां खेळतां जर खालींवर होऊन दोघेहि गडी बाहेर गेले असले व जर कुस्तीस पुन्हां सुरवात करावयाची असेल तर खालच्या गड्यानें गादीवर (Mat) स्वतःचीं दोन्हीं कोंपरें व गुडघे जमिनीवर टेकून बसावयाचें असतें. त्याचप्रमाणें वरील गड्यानें त्याचे पाठीवर हात ठेवून बसून मुख्य पंचानें शीळ घातल्यानंतर कुस्तीस सुरवात करावयाची असते. ह्यावेळीं वरच्या गड्यास कोणत्याहि प्रकारें खालच्या गड्यावर आकस्मिकरीतीनें डाव करतां येत नाहीं व अशातऱ्हेनें वर्तन जर झालें तर सरपंच त्यांस त्याबद्दल सूचना देतात. तेवढ्यानें न भागलें तर शिक्षेदाखल त्यास ती कुस्ती उभ्यानें पुन्हां खेळावयास लावण्याचा पंचास अधिकार असतो.

विभाग ८ वा.

मुदत.

खेळणारांपैकीं एक जर ठरलेल्या मुदतींत चीत झाला तर त्याचा प्रतिस्पर्धी विजयी झाला असें समजावें व ती कुस्ती तेथेंच संपते.

दरेक कुस्तीस ग्रीको रोमन पद्धतींत २० मिनिटें देतात व फ्री पद्धतींत १५ मिनिटें देतात. वेळ पाहणारा दरेक मिनिटाचे शेवटीं ओरडून प्रत्येक मिनिट झाल्याबद्दलची सूचना देतो.

विभाग ९ वा.

पंच.

एक सरपंच व दोन पंच ह्या सामन्यांकरितां लागतात. जर जास्त पंच हजर असतील तर एक सरपंच व तीन पंच नेमण्यास हरकत नाहीं. अशा वेळीं सरपंचाचें काम फक्त कुस्ती कशी काय चालते तें पहाण्याचें असतें. कोणत्याहि तऱ्हेनें स्वतःचें मत त्यास देतां येत नाहीं अगर त्यांस गुणपत्रकहि (Scoring Paper) भरतां येत नाहीं.

सामन्यांसाठीं एकदां जितके पंच ठरविण्यांत येतील तेवढेच सर्व सामने संपेपर्यंत ठेवले पाहिजेत. एकदां तीन पंच व एक सरपंच नेमला कीं कोणत्याहि सबबीवर एक सरपंच व दोन पंच नेमतां येत नाहींत.

कोणत्याहि परिस्थितींत कुस्तींत भाग घेणाऱ्या उमेदवारांचे कोणीहि संबंधी जन पंच अगर सरपंच नसावेत. त्याचप्रमाणें दोनहि पंच एकाच राष्ट्राचे अगर तालमीचे नसावेत.

कुस्ती चालू असतांना सरपंचास अगर पंचांस एकमेकांशिवाय दुसऱ्या कोणाशींहि बोलतां येत नाहीं.

विभाग १० वा.

कुस्तीचा निकाल.

अ. ज्या वेळेस, एक सरपंच व दोन पंच असतील त्यावेळीं:—

(१) जर सरपंचानें चीत दिला व त्यास दोहों-

पैकीं एका पंचाची अनुमति असेल तर, अगर

(२) सरपंचानें चीत दिल्यावर जर दोन्ही पंचांपैकीं एकानेंहि हरकत घेतली नाहीं तर, अगर

(३) सरपंचानें जर चीत झालेला पाहिला नसेल, परंतु चीत झाल्याबद्दल दोन्ही पंच जर सहमत असतील तर,

ती कुस्ती झाली असें समजण्यांत येईल,परंतु जर सरपंचाची चीत न झाल्याबद्दल खात्री असेल तर मात्र जरी दोन्ही पंच चीत झाल्याबद्दल सहमत असले तरी सरपंचाचा निकाल ग्राह्य धरण्यांत येईल.

ब. एक सरपंच व तीन पंच असतील त्यावेळीं :—

(१) जर सरपंचानें चीत दिला व तिघांपैकीं एकाचें मत अनुकूल असेल तर, किंवा

(२) सरपंचानें चीत दिला व तिघांपैकीं दोघांनीं जर ह्या निकालावर हरकत घेतली नाहीं तर, किंवा

(३) सरपंच जर चीत झाल्याबद्दल साशंक असेल आणि दोघांनीं चीत म्हणून निकाल दिला तर, किंवा

(४) सरपंचाविरुद्ध जर तिन्ही पंचांनीं एक मतानें चीत म्हणून निकाल दिला तर,

तो निकाल ग्राह्य धरला जाईल.

(५) जर पंचांच्या निकालावर सारखीं मतें पडलीं तर मात्र सरपंचाचा निकालच ग्राह्य धरला जाईल.

चीत झाला असें केव्हां समजावें.

कुस्ती चालू असतां कोणत्याहि गड्याचे, केव्हांहि, खांद्यांकडील दोन्ही मुद्दे एकाचवेळीं गादीवर–(Mat) क्षणभर जरी लागले तरी तो गडी चीत झाला असें समजावें. परंतु फ्री पद्धतींत लोळणी जरी घेतली तरी चालते, त्यामुळें चीत झाला असें समजत नाहींत. तथापि अशी लोळणी घेतांना जर कां एकदम दोन्ही मुद्दे गादीवर एकाच वेळीं लागले तर मात्र चीत झाला असें समजावें.

गादीबाहेर कांहीं अंग जाऊन एखादा गडी चीत झाला असतां, त्याचे मुद्दे व मान गादीवर असली तरी, तो चीत झाला असेंच समजावें.

विभाग ११ वा.

विजयी कोण ठरवावा!

जर ठरलेल्या मुदतींत कोणताहि गडी चीत न झाला तर पंचांनीं निकालाचे कागद सरपंचाजवळ द्यावेत व त्यानें ज्याबद्दल बहुमत असेल तो गडी विजयी झाला असें जाहीर करावें.

विभाग १२ वा.

वाईट गुण कसे मोजावेत.

सर्व कुस्त्यांचा निकाल उमेदवारांस मिळणाऱ्या वाईट गुणांवर मोजतात. ती पद्धति खालीलप्रमाणें :—

जर एखाद्या उमेदवारानें कुस्ती मारली तर त्यास एकहि वाईट गुण न मिळतां हरणाऱ्या उमेदवारास मात्र ३ वाईट गुण मिळतात. जर कुस्ती बरोबर सुटली, परंतु जर एखादा उमेदवार विशिष्ट गुणांनीं विजयी ठरला तर त्या

विजयी ठरणारास १ वाईट .गुण मिळतो व हरणारास ३ वाईट गुण मिळतात. परंतु जर तीन पंच असतील व दोन विरुद्ध एकमतानें जर एखादा उमेदवार विजयी ठरला तर विजयी उमेदवारास १ व हरणारास २ अशा तऱ्हेनें वाईट गुण मिळतात.

ज्या उमेदवाराची अशा तऱ्हेनें मिळणाऱ्या वाईट गुणांची बेरीज ५ होईल, तो सामन्यांतून बाद झाला असें समजावें. जे उमेदवार एकाच फेरींत बाद झाले असतील ते सर्व एकाच वेळीं बारगळले असें समजावें.

जर एखाद्या सामन्यांत तिसरा अनु. अंक ठरवावयाचा असेल व त्याकरितां जर एकाच फेरींत सारख्याच वाईट गुणांनीं बारगळलेले दोन उमेदवार असतील, तर ते एकमेकांशीं यापूर्वी खेळले असल्यास त्यांतील जो विजयी झाला असेल तो तिसरा अनु. अंक पटकावील. परंतु जर त्यांची कुस्ती पूर्वी झाली नसेल तर मात्र त्यांची कुस्ती लावून तिच्या निकालाप्रमाणें तिसरा अनु. अंक ठरवावा.

विभाग १३ वा.

सामन्यांत पहिला अनुक्रम अंक कसा ठरवावा.

दरेक गटांतील खेळणाऱ्या उमेदवारांपैकीं ज्या उमेदवारानें सर्वांत कमी वाईट गुण मिळविले असतील तो पहिला आला असें समजावें. परंतु जर दोन उमेदवारांचे वाईट गुण सारखे असतील तर मात्र त्या दोन उमेदवारांत जो श्रेष्ठ असेल त्यासच पहिल्या जागेचा मान मिळेल. (पहा विभाग १६ वा.) पहिल्या जागेकरितां तीन उमेदवार असतील तर मात्र ताबडतोब ह्या तिघांचींहि वजनें घेऊन ज्याचें वजन कमी ठरेल तोच पहिला असें समजण्यांत येईल.

विभाग १४ वा.

मना डाव (Illegal Holds).

ग्रीको–रोमन पद्धतींत खालील डाव करतां येत नाहींत.

कोणत्याहि तऱ्हेनें कमरेचे खालीं डाव करतां येत नाहीं. सामान्यतः उमेदवारानें प्रतिस्पर्ध्याचे शरिरास उघड्या पंजानेंच धरावयाचें असतें. अर्थात अपवाद म्हणून क्वचित् प्रसंगीं दंड व मनगट (Arms & Hands) धरतां येतात.

कोणत्याहि प्रतिस्पर्ध्याचे तोंडावर हात देतां येत नाहीं. पट्टा अगर कपडे पकडण्यास प्रतिबंध असतो. त्याचप्रमाणें नाक धरणें, केंस पकडणें हें करण्यास सुद्धां प्रतिबंध आहे. गळखोडा घालणें, बोटें मुरगळणें, स्वारी (दोन्ही पायांची) घालणें, वगैरे डावहि करतां येत नाहींत. दोन्ही हातांचा कस बांधतांना बांधणाराचे पायांची हालचाल बंद असली पाहिजे व सर्व भार बाजूवर असला पाहिजे.

उखाड मारतांना ती मारणाराचा एकतरी गुडघा प्रतिस्पर्ध्याची पाठ जमिनीवर लागण्याचे आधीं गादीवर लागला पाहिजे व अशा तऱ्हेनें मारलेली उखाड बाजूवरच आली पाहिजे. अधांतरीं सोडून देण्यास प्रतिबंध आहे.

कमान मोडतांना (Bridge) प्रतिस्पर्ध्यास वर उचलून, खालीं फेंकतां येत नाहीं; त्याचप्रमाणें कोणत्याहि प्रकारें डोक्यावर भार देऊन ती मोडतां येत नाहीं, अगर त्यासाठीं मानेस

अंगाकडे वांकवितां येत नाहीं. खेळणाऱ्या गड्यास पायांनीं करण्याचे कोणतेहि डाव करितां येत नाहींत.

नोंदर करतांना प्रतिस्पर्ध्याचा हात कमरेच्यावर ९०° पेक्षां कमी कोन करून नेतां येत नाहीं. त्याचप्रमाणें त्या हातास दाबतां येत नाहीं अगर तो मुरगळण्यासहि प्रतिबंध आहे.

फ्री पद्धतींत प्रतिबंधित असलेले पेंच.

फ्री पद्धतींत वाटेल तो डाव कोठेंहि व कसाहि करतां येतो. फक्त त्यामुळें शरिरास कोणत्याहि तऱ्हेची इजा पोहोंचता कामां नये. केंस ओढणें, मांसल भाग ओरबाडणें, गुप्त भाग दाबणें व कपडे धरणें यांस सक्त प्रतिबंध आहे. बोटें अगर अंगठे मोडणें हें सुद्धां नियमबाह्य आहे. दोन्ही हातांचा कस, पूर्ण किंवा अर्धा गळखोडा (Strangle or Half Strangle), उताण्या हाताची धोबी पछाड(Flyingmare), पायांचे अंगठे मुरगळणें, स्वारी (कमरेवर अगर गळ्यावर, दोन्ही पायांची), नोंदरचा हात पाठीवर (कमरेवर) मुरगळून, अर्थात त्याचा ९०° पेक्षां कमी कोन करून नेणें, त्याचप्रमाणें दोन्ही हातांच्या बोटांनीं मिठी मारणें यांस प्रतिबंध आहे. बुटांच्या बाजूंनीं शरिरावर आघात करणें म्हणजे पायानें लाथ मारणें असें समजलें जात नाहीं. उलटी उखेड मारतांना गडी बाजूवरच पडला पाहिजे. त्यास डोक्यावर पाडणें नियमांस अनुसरून होणार नाहीं. उखेड मारतांना प्रतिस्पर्ध्याचें अंग गादीवर लागण्यापूर्वीं स्वतःचा एक तरी गुडघा गादीस लागला पाहिजे.

कमान मोडतांना प्रतिस्पर्ध्यास वर उचलून खालीं फेंकतां येत नाहीं. त्याचप्रमाणें कोणत्याहि प्रकारचा भार देऊन ती मोडतां येत नाहीं, अगर मानेस अंगाकडे जास्त वांकवितांहि येत नाहीं. त्याचप्रमाणें कोणत्याहि प्रकारें कोपरानें अगर गुडघ्यानें पोटावर अगर ओटीपोटावर भार सुद्धां देतां येत नाहीं.

विभाग १९ वा.

नियमबाह्य डाव अगर वर्तन केल्यास मिळणारें प्रायश्चित्त (Penalties).

उमेदवारानें प्रतिस्पर्ध्यावर प्रतिबंधित कोणताहि डाव केला व त्यांत जर तो उमेदवार अडचणींत सांपडला तर त्या स्थितींतून त्यास पूर्ववत् प्रथम स्थितींत न आणतां त्याचे अडचणीचा लाभ प्रतिस्पर्ध्यास देऊन त्याच स्थितींत कुस्ती चालू राहील.

जर उमेदवारानें प्रतिबंधित डाव केला व त्यांत त्यास पाहिजे तसा डाव मिळाला तर तो मोडून पुन्हां पूर्ववत्, म्हणजे ज्या स्थितींत तो डाव केला त्या स्थितींत येऊन, कुस्तीस सुरवात करावी. जर एखाद्या उमेदवारानें प्रतिबंधित डाव केला अगर करण्याचा प्रयत्न केला तर सरपंचानें तो (१) शिटी वाजवून सोडवावा, (२) अगर तशी परिस्थिति आणूं देऊं नये; अगर (३) दोन्ही उमेदवारांस समोरासमोर उभें करून पुन्हां सुरवात करण्यास सांगावें, अगर (४) तो डाव करणारास हारला असें जाहीर करावें. मात्र असें जाहीर करण्यापूर्वीं त्यास त्याप्रमाणें दोनदांतीनदां सूचना द्याव्यात (विभाग १७ प्रमाणें). अत्यंत गंभीर परि-

स्थितींत उमेदवारास सामन्यांतून बाद करण्याचा अधिकारहि पंचांस राहील.

विभाग १६ वा.

चापल्य व मंदपणा (Activity and Passiveness).

उमेदवारांच्या डाव करण्याच्या चपलाईवरून त्यांचें प्रतिस्पर्ध्यांवर श्रेष्ठत्व ठरविण्यांत येतें. अशा स्थितींत उमेदवार खालीं असो अगर वर असो–त्याच्या त्या स्थितीचा त्याचे चपलाईवर कांहीं एक परिणाम होत नाहीं.

चपलाई करून जर एखाद्या उमेदवारानें प्रतिस्पर्ध्यावर डाव करून त्यास चीत करण्याचा प्रयत्न केला तर त्या प्रयत्नास 'चापल्य' (Activity) असें म्हणतात.

मंदपणा:—कुस्ती चालू असतां स्वतः कांहीं एक न करतां प्रतिस्पर्ध्यास फक्त डाव करण्यास अडवणूक करूं लागणें, किंवा सारखें वारंवार रंगणाच्या बाहेर पळून जाणें, दुसरें कांहींएक न करितां नुसतीच एकमेकांची ओढाताण करणें, नुसतेंच गादीवर स्वस्थ पडून राहणें, अगर नुसतेंच प्रतिस्पर्ध्यास चिटकून राहून त्यास डाव न करूं देणें, यांस मंदपणा (Passiveness) असें म्हणतात. त्याचप्रमाणें प्रतिस्पर्ध्याचें नुसतें मनगटच सारखें धरून ठेवणें अगर गादीवरील (Ground Wrestling) कुस्तींत कांहींएक डाव न करितां सारखें उठून उभें राहणें (अर्थात् तीन तीन मिनिटांचे कुस्तींत) यांस देखील मंदपणा (Passiveness) असेंच म्हणतात.

विभाग १७ वा.

सूचना देणें.

खेळणारे दोघेहि उमेदवार खेळतांना एक मिनिट भर जरी स्वस्थ राहिले अगर दोघांपैकीं एकानें जरी प्रतिबंधित डाव दुसऱ्यावर केले तरी त्यास अगर दोघांसहि तशी सूचना सरपंच देतील.

आखाड्यांतून पळून जातांना, अर्थात प्रतिस्पर्ध्यानें ढकललें नसल्यास, सरपंच लगेंच त्या उमेदवारास समजेल अशा तऱ्हेनें व त्यास समजेल अशा भाषेंत तशी सूचना देईल. सरपंचास वारंवार पळून जाणाऱ्या उमेदवारास योग्य ती शिक्षा (Position) देण्याचाहि अधिकार आहे.

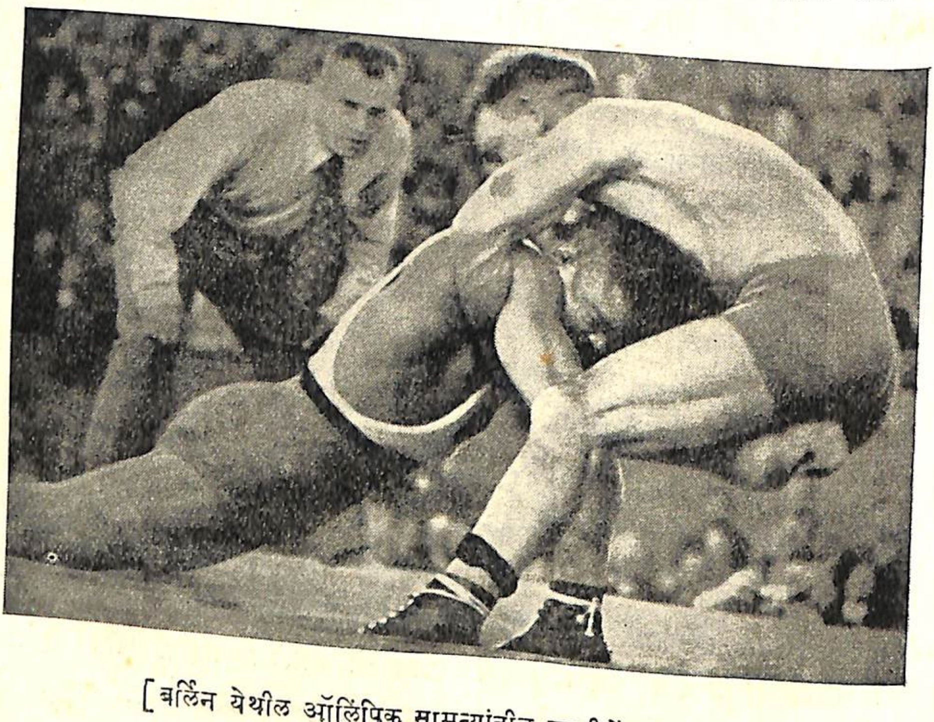
ग्रीको रोमन आणि फ्री स्टाईल्स या दोन विदेशी कुस्तीच्या पद्धति व हिंदी कुस्तीची पद्धति यांमधील फरक.

अलीकडे होणाऱ्या ऑलिंपिकच्या जागतिक सामन्यांत ग्रीको–रोमन व फ्रीस्टाईल या दोन पद्धतींप्रमाणें कुस्त्या करण्यांत येतात. हिंदी कुस्तीच्या पद्धतीपेक्षां या दोन पद्धति अगदीं निराळ्या आहेत. त्यामुळें हिंदी पद्धतीप्रमाणें कुस्ती करणारा कितीहि उत्तम खेळाडू असला तरी तो जागतिक सामन्यांत विजयी होऊं शकत नाहीं. आपल्या हिंदी कुस्तींतील कित्येक डाव तेथें करूं देत नाहींत. चीत होण्याच्या पद्धतींतहि पुष्कळ फरक आहे. म्हणून हिंदी

कुस्तीगिरास या जागतिक सामन्यांत मानाचें स्थान मिळवावयाचें असेल तर त्यानें लहानपणापासून वरील विदेशी पद्धतींप्रमाणें कुस्ती करण्यास शिकलें पाहिजे. मोठेपणीं वरील पद्धतींप्रमाणें कुस्ती करणें जमत नाहीं.

हिंदी पद्धतीची कुस्ती खोदून मऊ केलेल्या मातींत करावयाची असते, तर वरील विदेशी पद्धतींप्रमाणें कुस्ती कापडी गदेल्यावर (मॅटवर) करावयाची असते. त्यामुळें हिंदी कुस्तीगिराचे पाय, त्यास तशी संवय नसल्यानें गादीवरून सरकतात व त्यास कुस्ती नीट करतां येत नाहीं. हिंदी कुस्ती लंगोट अगर कांचा नेसून त्यावर कुस्तीची चड्डी घालून करतात, तर ग्रीको रोमन कुस्ती, अर्धी विजार, अंगांत गंजीफ्रॉक व पायांत कॅन्व्हासचा बूट घालून खेळावी लागते. हिंदी कुस्तीगिरास वरप्रमाणें पोषाक घालून कुस्ती करावयाची संवय नसल्यानें त्यास तसा पोषाख घालून कुस्ती करणें जमत नाहीं. हिंदी कुस्तीगिरास सामनेवाल्याची चड्डी धरून डाव करण्याची संवय असते, पण वरील विदेशी पद्धतींत अंगावरील कपडा धरून डाव करणें मना असतें. त्यामुळें हिंदी कुस्तीगिराचे नेहमीचे चड्डी धरून करण्याचे डाव तेथें करतां येत नाहींत. हिंदी कुस्तीच्या नियमांप्रमाणें खेळणारा उताणा झाला (त्यानें अस्मान पाहिलें) तर अथवा वरील एक मुद्दा व खालील दोन मुद्दे (कमरेकडील) जमिनीस लागले तर तो चीत झाला असें समजण्यांत येतें. पण वरील विदेशी पद्धतींप्रमाणें गळ्याचे वरील दोन्ही मुद्दे एकाचवेळीं जमिनीस लागले तरच तो चीत समजला जातो.

हिंदी कुस्तीगीर प्रतिस्पर्ध्यास चीत



[बर्लिन येथील ऑलिंपिक सामन्यांतील कुस्तीचें एक दृश्य.] चित्र अंक ७२

करावयास गेला तर विदेशी कुस्तीगीर लोळण घेऊन एकदम निसटून जातो. लोळण घेतांना तो उताणा झाला तरी त्याचे दोन्ही मुद्धे एकाचवेळीं जमिनीस लागत नसल्यानें विदेशी कुस्तीच्या नियमांप्रमाणें तो चीत समजला जात नाहीं. त्यामुळें हिंदी कुस्तीगिराचे श्रम व्यर्थ जाऊन त्याची फसगत होते. हिंदी कुस्तीच्या नियमांप्रमाणें हिंदी कुस्तीगिरानें नोंदरचा डाव केला तर विदेशी प्रतिस्पर्धी डोक्यावर कमान करून सहज पलटून जातो. कमान टाकल्यानें प्रतिस्पर्धी उताणा झाला तरी त्याचे दोन्ही मुद्धे जमिनीस लागत नसल्यानें तो चीत समजला जात नाहीं.

कोणत्याहि प्रसंगीं वरील विदेशी पद्धतींप्रमाणें चीत करावयाचें असल्यास प्रतिस्पर्ध्याचे वरील दोन्ही मुद्धे जमिनीस एकाच वेळीं लागतील असेच डाव केले पाहिजेत. या व असल्या-कारणांनीं हिंदी उमेदवारास जागतिक साम-न्यांत कुस्ती खेळणें फार कठीण जातें. तिकडील पद्धतींत दोघेहि खेळणारे जर चीत झाले तर मात्र ज्याचे वरचे दोन्ही मुद्धे जमिनीस लागले असतील तोच चीत झाला असा निकाल देण्यांत येतो. सामनेवाल्याच्या अंगावर तो गडी जरी उताणा पडला तरी चीत समजला जात नाहीं. प्रत्यक्ष कुस्ती खेळतांना हिंदी उमेदवार इकडे जे डाव नेहमीं करतात त्यांपैकीं कित्येक डाव वरील पद्धतींत तिकडे नियमानेंच करतां येत नाहींत. उदाहरणार्थ, दोन्ही हातांचा कस (Double Nelson), स्वारी–एका पायाची अगर दोन्ही पायांची, पुट्ठी, गळखोडा, दोन्ही हातांची मिठी मारणें वगैरे. यांपैकीं दोन्ही हातांचा कस, पुट्ठी, एका पायाची स्वारी, वगैरेंचा येथें सर्रास उपयोग होतो व हिंदी कुस्ती बरीचशी ह्या डावांवरच अवलंबून असते. त्यामुळेंहि हिंदी उमेदवारास तिकडे कुस्ती खेळणें फार जड जातें. उखाड मारतां येत नाहीं. मारावयाची असल्यास आपणास आधीं जमिनीवर गुडघे टेकावे लागतात. खेळतांना एकंदर १५ मिनिटांचा वेळ दिलेला असतो. त्याचे एकंदर ४ भाग अगर २ भाग पाडतात. प्रथम भाग ६ मिनिटांचा व नंतर एकंदर ९ मिनिटांचे प्रत्येकी ३–३ मिनिटांचे असे तीन भाग असतात. हिंदी पद्धतींत सलंगच १५ मिनिटें कुस्ती खेळावयाची असते. ह्यामुळें देखील हिंदी खेळाडूंस तिकडील पद्धतीनें खेळतांना फार गैरसोईचें वाटतें.

कुस्ती खेळतांना खेळणाराचे मनावर सभोंवतालच्या वातावरणाचाहि परिणाम होत असतो. त्या दृष्टीनें इतर देशांत कुस्ती खेळ-तांना हिंदी खेळाडूस जर कांहीं वैचित्र्य वाटलें व त्याचा परिणाम जर त्याचें मनावर झाला तर त्यांत आश्चर्य नाहीं. कदाचित् असा एक आक्षेप येण्याचा संभव आहे कीं, अमेरिकन निग्रो लोकांना नाहीं कां असा त्रास होत? परंतु निग्रो लोकांचें आजूबाजूचें वातावरण नेहमींच पांढऱ्या लोकांचें असतें. तसेंच त्यांचें शिक्षणहि त्याच लोकांच्या हाताखालीं होत असल्यानें त्यापासून त्या लोकांस चांगलाच फायदा होतो. हिंदी खेळाडूंची स्थिति उलट असते. नेहमींचें त्यांच्या खेळाचें वातावरण हिंदीच असतें व त्यांचे शिक्षकहि हिंदी पद्धतीनेंच शिकविणारे असतात.

हिंदी कुस्तीच्या सामन्यांतून एकदां एखादा गडी चीत झाला तर तो अजिबात त्या साम-



[चीत पडलेल्या गड्याचे दोन्ही मुद्दे एकाच वेळीं जमिनीस लागले आहेत किंवा नाहीं ते पंच पहात आहे.]

चित्र अंक ७३

न्यांतून बाद होतो; परंतु पाश्चिमात्य पद्धतींत प्रत्येकास कमींत कमी दोन कुस्त्या तरी खेळण्यास मिळतात व कदाचित् पहिल्या कुस्तींत जरी चुकून त्यानें मार खाल्ला तरी पुढें तो दुसऱ्या खेपेस सावरून घेऊं शकतो.

ग्रीको–रोमन पद्धतींत पहिला नंबर काढतात, तो ज्या उमेदवाराचे कमींत कमी वाईट गुण (Bad points) होतील असा पाहून काढतात. ज्या उमेदवाराचे ५ वाईट गुण (Bad points) होतील तो सामन्यांतून बाद होतो. एकदां चीत झालेल्या उमेदवारास ३ वाईट गुण (Bad points) मिळतात.

ग्रीको–रोमन व फ्री पद्धतींतहि फरक आहेच. मुख्य फरक म्हणजे ग्रीको रोमन पद्धतींत कोणताहि डाव कमरेखालीं करावयाचा नसतो. जो डाव करावयाचा तो कमरेच्यावर व गळ्याच्या खालीं केला जाईल असा असावा लागतो. फ्री पद्धतींत हें बंधन नसतें.

ग्रीको–रोमन पद्धतींत एका कुस्तीसाठीं २० मिनिटांचा वेळ दिलेला असतो, तर फ्री पद्धतींत तो १५ मिनिटांचाच असतो.

म्हणून एखाद्या हिंदी खेळाडूस खरोखरच जागतिक सामन्यांत कांहीं मानाचें स्थान मिळवावयाचें असेल तर त्यानें शक्यतोंवर तिकडील पद्धतींनीं व त्यांच्या डावांनींच कुस्ती खेळण्यास लहानपणापासून शिकलें पाहिजे. विशेषतः त्यानें साधल्यास त्याचबरोबर हिंदी पद्धतीचाहि अवलंब करून विशिष्ट ठिकाणीं जर एखादा हिंदी पद्धतीचा पेंच उत्तमरीतीनें साधत असेल तर तोहि करण्यास हरकत नाहीं. त्याचप्रमाणें विदेशी कुस्तीगिरांचें डाव पाहून त्यांवर बुद्धिकौशल्याच्या सहाय्यानें तोडीहि शोधून काढिल्या पाहिजेत. अशा तऱ्हेचे प्रयत्न झाले तर हिंदी खेळाडू इतर देशांतील खेळाडूंपेक्षां खात्रीनें सरस ठरतील. साधारणतः ही विदेशी कुस्ती शिकणें हें हिंदी उमेदवारांस साधण्याइतकें सोपें काम नाहीं. तसेंच हें मोठ्या खर्चाचेंहि काम आहे. परकीय राष्ट्रांत

खेळाडूंच्या मागें लागून कशा तऱ्हेची मेहनत करून घेतात, त्यांचेसाठीं किती खर्च करतात, त्यांची राहणी कशा तऱ्हेची ठेवतात हें पाहिलें म्हणजे आश्चर्यच वाटतें. तशाच तऱ्हेचे प्रयत्न जर एखादा हिंदी इसम स्वबलावर करूं म्हणेल तर तें ह्या देशांत तरी शक्य नाहीं. त्यास कोणातरी श्रीमंत इसमानें हातांशीं धरलें पाहिजे; अर्थात् हें काम खरोखरच हिंदुस्थानांत निरनिराळ्या (Olympics) ऑलिंपिकच्या शाखा आहेत त्यांजकडून झालें पाहिजे. त्यांनीं त्यासाठीं Coaches (तज्ज्ञ) शिक्षक नेमले पाहिजेत व त्या दृष्टीनें खेळाडूस सर्व तऱ्हेचें शिक्षण दिलें पाहिजे. त्याबरोबरच योग्य खुराकास देखील केव्हांहि विसरतां कामा नये. कारण सकस खुराक खेळाडूस मिळाला नाहीं तर त्याची सर्व खटपट व्यर्थ ठरेल.

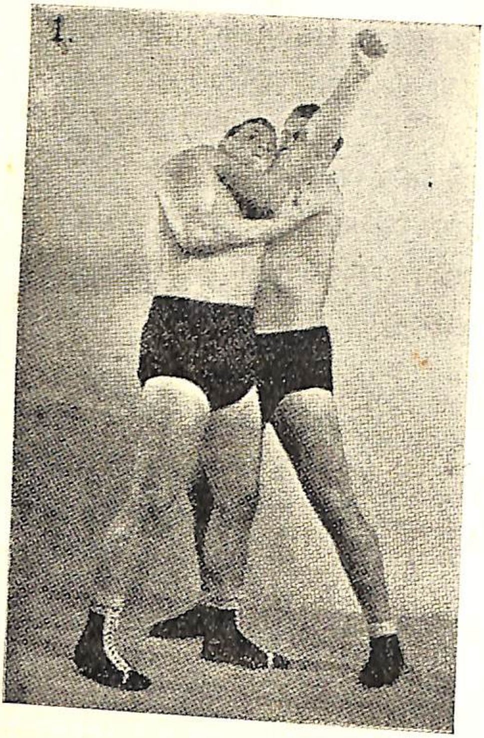
(११) कांहीं नामांकित पहिलवानांचे सही डाव

(Favourite Holds of Famous Mat Men.)

[लेखक:—श्री. रघुनाथ मोरेश्वर ऊर्फ दादा पेंडसे, मुंबई.]

मल्लविद्याशास्त्रांत हजारों डाव आहेत. पण ते सर्वच डाव नेहमीं करतां येत नाहींत, अथवा ते सर्वांसच चांगले सिद्ध करतां येणें शक्य नसतें. दंगलांत कुस्ती मारण्यास खेळणारास पुष्कळ डाव करतां येण्याची आवश्यकता नसते. पुष्कळ डावांची माहिती असण्यापेक्षां एखादा डावच पुष्कळ घटवून सही-सिद्ध केला असेल तर तोच दंगल जिंकण्यास जास्त उपयोगी पडतो असा अनुभव आहे. सर्व नामांकित पहिलवानांचा अमुक एक ठरलेला डावच सही-सुलभसिद्ध असतो असें नाहीं. प्रत्येकाचा डाव निरनिराळा असतो. अमुक डाव उत्तम असेंहि म्हणतां येत नाहीं. ज्यास जो डाव करणें साधून जातें त्यास त्या डावाचा उपयोग चांगला होतो. डाव अगदीं साधा असला तरी तो तडफेनें व उत्तमरीतीनें करतां आला तर त्या डावाचे बळावर चांगल्या कुशल पहिलवानास प्रतिस्पर्ध्यांसहि सहज मारतां येतें. एखाद्यास पुठ्ठीचा डाव सहज साधतो तर दुसरा कलाजंग करून प्रतिस्पर्ध्यास एकदम चीत करतो. तिसऱ्यास बाहेरची टांग सहज साधते तर चवथा डंकी मारून काम साधतो. अशी स्थिति आपणास कुस्त्या पाहतांना दिसून येते. पाश्चात्य पहिलवानांतहि तीच तऱ्हा दिसून येते. म्हणून कांहीं नामांकित पहिलवानांच्या सही डावांची माहिती खालीं दिली आहे.

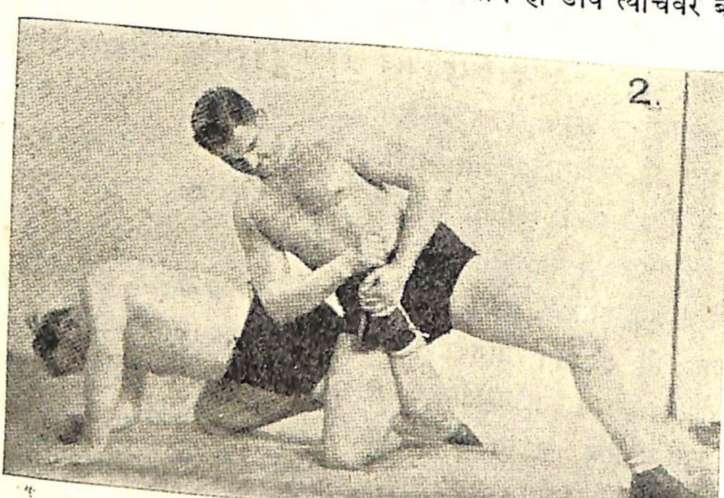
(१) जिम लॅंडास याचा नेक होल्ड (Neck Hold Favoured by Gim Londos):—चित्र अंक ७४ मध्यें हा नेक होल्ड दाखविला आहे. हा डाव जिम लॅंडास यानें नवीन बसविला आहे किंवा हा डाव जुनाच आहे तें नीट सांगतां येत नाहीं. पण या डावावर जिम लॅंडास यानें अनेक कुस्त्या मारल्या हें मात्र खरें. जिम लॅंडाससारख्या विलक्षण शक्तीच्या पहिलवानानें हा डाव बांधला म्हणजे तो फार परिणामकारक होत असे. सामने-



चित्र अंक ७४

वाल्याचा डावा हात चित्रांतल्याप्रमाणें उंच करून, त्याचे खालून जिम लँडास आपला डावा हात सामनेवाल्याच्या उजव्या खांद्यावर ठेवी व आपला उजवा हात त्याचे पाठीमागून नेऊन हा गळ्यावरील बांध बांधत असे. सामनेवाल्याची मान पकडली गेल्यामुळें ती त्यास हालवितां येत नसे. या डावांत सामनेवाल्याच्या घाटीवर दाब येत नसल्यानें त्याचा श्वास बंद होण्याची भीति नसते. त्यामुळें हा डाव गळफांसाच्या (स्ट्रँगल Strangle) स्वरुपाचा होत नाहीं. पण या पकडींत मेंदूपासून मानेंतून जी मोठी रक्तवाहिनी जाते तिच्यावर जोराचा दाब बसून रक्तप्रवाह बंद होतो. या स्थितींत सामनेवाल्यास मागें दाबून त्याचा तोल घालविणें सोपें जातें. त्यानें जास्त आडवाआडवी केली तर तो बेशुद्ध होण्याची भीति असते. त्यामुळें या स्थितींत त्याचें कांहीं चालत नाहीं व तो मागें चीत पडतो.

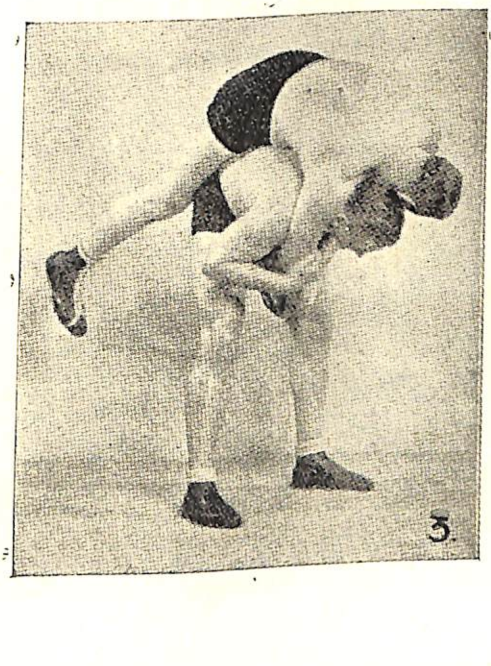
(२) फ्रँक गॉच याचा टो होल्ड (Frank Gotch's Toe Hold):—चित्र अंक ७५ वरून या डावाची नीट कल्पना येते. या डावावरच फ्रँक गॉचनें अनेक कुस्त्या मारल्या. हेकेनस्मिथ या नामांकित पहिलवानास फ्रँकनें याच डावानें जिंकलें. हॅक्यारशिमन पहिलवानानें हा डाव त्याचेवर बांधला असतां



चित्र अंक ७५

चीत न होण्याचा प्रयत्न करतांना फार जोर वापरला पण त्यामुळें त्याच्या पायासच कायमची दुखापत झाली. हा बांध बांधण्यांत सामनेवाल्यास इजा करण्याचा फ्रँकचा हेतु नसे; परंतु हा डाव बांधून सामनेवाल्याचा पाय उलट दाबल्यानें त्याचे पायास रग लागून तो जेरीस आला म्हणजे त्यास चीत करणें सोपें होई. आपल्या कुस्तींतील मोजीचुरासारखा (मोतीचुर) हा डाव आहे. यांत डाव करणारानें आपला उजवा पाय, खालीं असलेल्या सामनेवाल्याच्या डाव्या मांडीवरून टाकून त्याचा तो पाय बांधला आहे व त्यानंतर त्याच डाव्या पायाचा पंजा आपल्या दोन्ही हातांनीं धरून तो उलट दाबीत आहे. ह्या डावानें सामनेवाल्याच्या पायास रग लागून तो फार जेर होतो व त्यामुळें त्यास जिंकणें सोपें जातें. या डावास 'स्टेप ओव्हर टो होल्ड' (Step Over Toe Hold) म्हणतात. फार्मर बर्नस नांवाच्या नामांकित पहिलवानाचा फ्रँक गॉच हा शिष्य होता.

(३) डॉन ओमोहोनीचा आयरिश व्हिप् (Dan Omohoney's Irish Whip):— डॉन ओमोहोनी या आयरिश पहिलवानानें चित्र अंक ७६ च्या डावावर पुष्कळ कुस्त्या मारल्यानें या डावास 'आयरिश व्हिप्' असें लोक म्हणूं लागले. पण हा डाव म्हणजे फ्लाईंग मेअर (Flying Mare) नांवाचा जुना डावच आहे. आपल्याकडे या डावास धोबीपछाड म्हणतात. हा डाव करतांना डॉन ओमोहोनी हा सामनेवाल्याचा एक हात, तो समोर उभा असतांना, आपल्या दोन्ही हातांनीं वर उचलून मजबूत धरीत असे. नंतर सामनेवाल्यास जोरानें एकदां एका बाजूस तर दुसऱ्यांदा दुसऱ्या बाजूस हिसके देऊन वांकवी व लागलींच स्फूर्तीनें फिरून त्याचे पोटाखालीं जाई व त्याचा हात चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें आपल्या खांद्यावर घेऊन, हातांनीं त्यास खालीं ओढून व ढुंगणानें वर झोकून आणि शेवटीं त्यास जोरानें पुढें फेंकून चीत करीत असे.



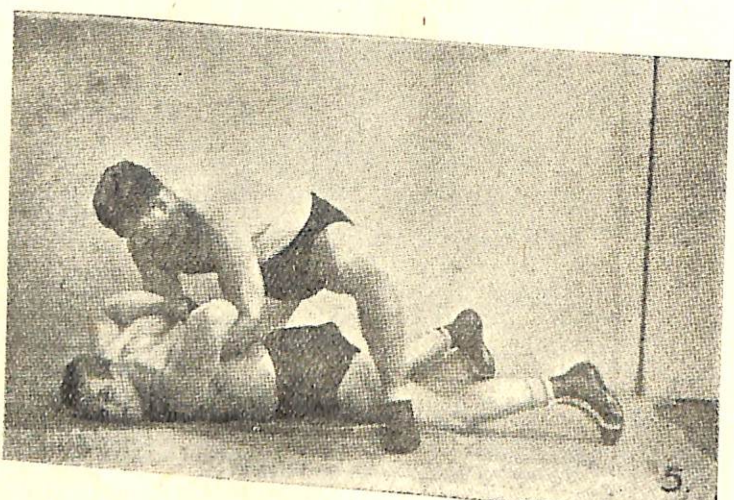
चित्र अंक ७६

चित्र अंक ७७



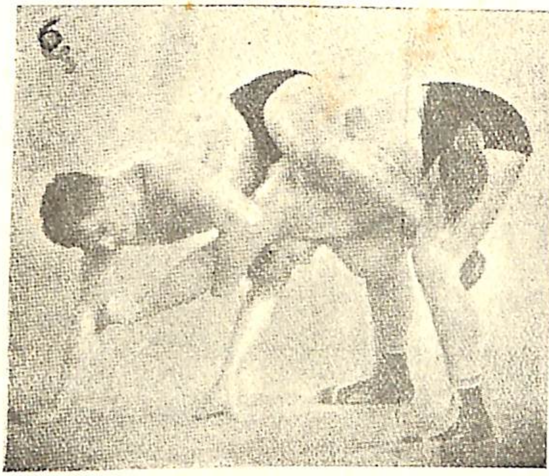
(४) गामाचा कॉंबिनेशन होल्ड (Gama's Combination Hold):—चित्र अंक ७७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हिंदी पहिलवान मोठा गामा या तऱ्हेचा बांध विलायतेंत बांधीत असे. टांगा व पायांच्या टांचा मारण्यांत गामा फार प्रवीण आहे. त्यामुळें सामनेवाल्याच्या पाठीवर जाऊन त्यास तो जमिनीवर आणीत असे व नंतर चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें डाव्या हातानें त्याच्या डाव्या हातावर कस भरून व उजव्या हातानें त्याचा उजवा हात वर चढवून त्यास चीत करी.

(५) फार्मर बर्नचा डबल हॅमर लॉक (Farmer Burn's Double Hammer Lock):—सामनेवाला जमिनीवर पालथा पडला असतांना त्याचे दोन्ही हात मागें पाठीवर चढवून व आपले हात त्याच्या हातांखालून घालून फार्मर बर्न हा समोरच्या गड्यास बांध बांधीत असे. (चित्र अंक ७८). हा त्याचा आवडता डाव होता. त्याप्रमाणें इंग्लंडचा चँपियन टॉम कॅनन ह्याचाहि हाच सही डाव होता.



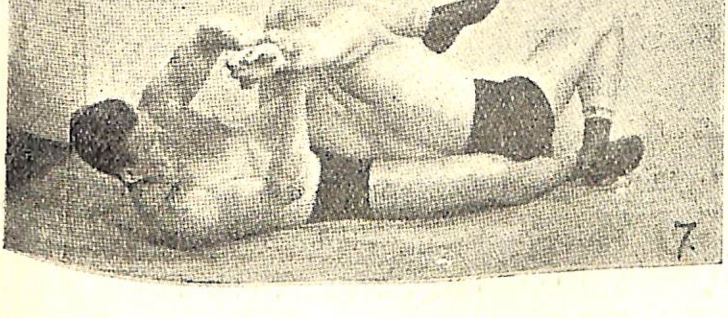
चित्र अंक ७८

(६) जो स्ट्रेचरचा बॉडी सीझर्स (Goe Strecher's Body Scissors) :—हा डाव करण्यास कठीण आहे. मिलंतच्या कुस्तींत हा डाव करतां येणें सोपें आहे, पण जोस्ट्रेचर हा डाव चुरशीच्या सामन्यांत वारंवार बांधीत असे. सामनेवाल्याच्या पाठीवर गेल्यानंतर तो जरा पुढें वांकतांच स्ट्रेचर त्याचे पाठीवर उडी मारून त्याचे शरिरास एकदम पायांची अढी (स्वारी अथवा खोडा) बांधित असे व नंतर चित्रांक ७९ प्रमाणें त्याचा डावा हात वर चढवून त्यास रगडा मारून जमिनीवर पाडी व लागलींच पायांच्या दाबानें त्यास जोर करून हात चढवून चीत करीत असे. हा डाव बांधल्यावर त्यांतून निसटणें फार कठीण आहे. या डावाची तोड नाहीं.

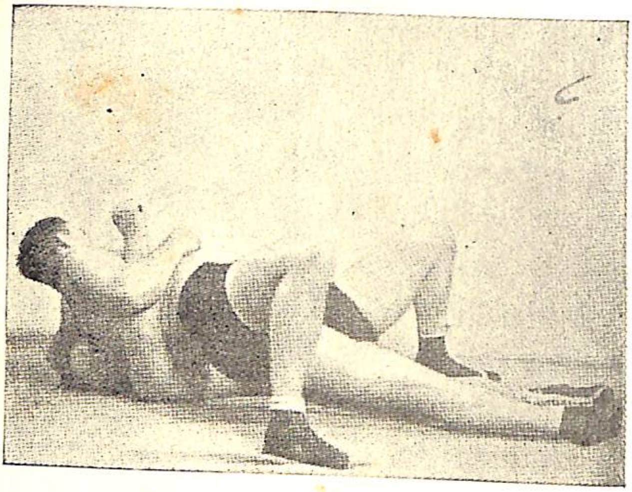


चित्र अंक ७९

(७) अर्ल मॅक क्रेडीचा क्लॅंप अथवा ऑक्टोपस होल्ड (Earl Mc Cready's Clamp or Octopus Hold) :—हा डाव बांधला म्हणजे त्यांतून सुटणें कठीण आहे. सामनेवाला जमिनीवर पालथा बसला असतांना प्रथम डाव करणारानें त्याचा उजवा हात आपल्या दोन्हीं हातांनीं धरला आहे. नंतर त्याच्या डाव्या हाताखालून आपला डावा पाय त्याचे मानेवरून घालून पायाचा कस भरला आहे व शेवटीं त्याचा उजवा हात चित्रांक ८० प्रमाणें आपलेकडे ओढून त्यास चीत करीत आहे. सामनेवाला सुटून जाऊं नये म्हणून डाव करणारानें आपला उजवा पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें त्याच्या उजव्या पायाच्या आंतून आंकडीप्रमाणें अडकविला आहे.

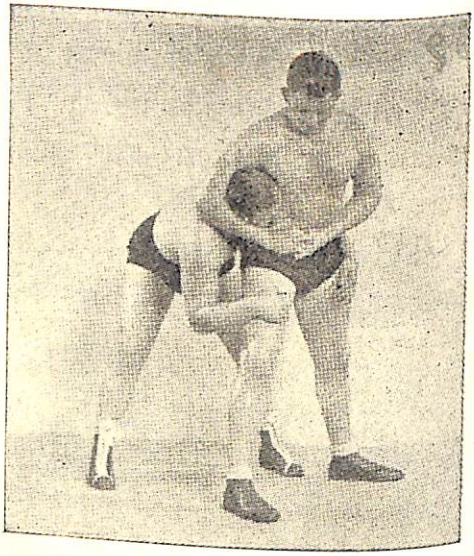


चित्र अंक ८०



चित्र अंक ८१

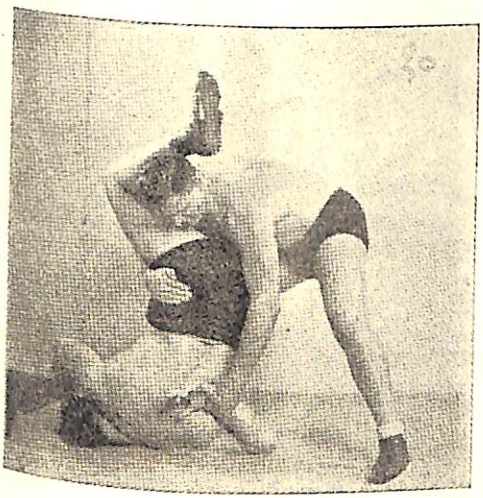
(८) जॉर्ज हॅकेन स्मिथ याचा आर्म-रोल (George Hackenschmidt's Arm Roll):—जॉर्ज हॉकेन स्मिथ या नामांकित रशियन पहिलवानाचा आर्म रोल हा आवडता डाव होता. मद्राली नांवाच्या तुर्की पहिलवानास याच डावावर त्यानें चीत केलें होतें. या डावांत सामनेवाला पाठीवर आपल्या डाव्या बाजूस बसला असेल तर त्याचा उजवा हात आपल्या उजव्या हातानें मजबूत धरून व गडबडा लोळण्यासारखी क्रिया करून त्याचे अंगावर पलीकडे जावयाचें असतें, म्हणजे चित्र अंक ८१ प्रमाणें तो चीत होतो.



चित्र अंक ८२

(९) एडवर्ड स्ट्रॅंगलर लुईस याचा डोक्याचा बांध (Ed. Strangler Louis' Head Lock) स्ट्रॉंगलर लुईस याचा हेड लॉक हा सही डाव आहे. त्यानें आपल्या बगलेची पकड फार मजबूत व्हावी म्हणून मुद्दाम विशेष प्रकारचे कांहीं व्यायाम बसविले आहेत. चित्र अंक ८२ वरून ही पकड कशी बांधली आहे त्याची नीट कल्पना येते. या पकडींत सामनेवाला सापडला कीं त्याचें डोकें चिरडून गेल्याप्रमाणें त्यास वाटतें व तो जेर झाल्यानें त्यास चीत करणें सोपें जातें.

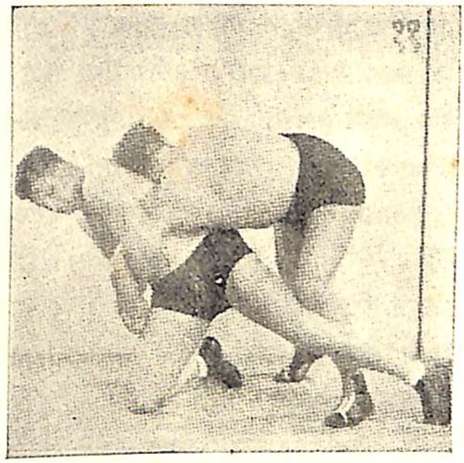
(१०) **फ्रेड बील याचा कॉंबीनेशन होल्ड** (Fred Beel's Combination Hold) :—सामनेवाला खालीं आपल्या पुढें जमिनीवर आला म्हणजे आपण त्याचा डावा हात आपल्या डाव्या हातानें धरून व तो नौंदर-प्रमाणें उलट फिरवून त्याचे पाठीवर चढवा-वयाचा असतो. नंतर आपला उजवा हात त्याच्या दोन्ही पायांच्या मधून घालून त्यास



चित्र अंक ८३

चित्र अंक ८३ प्रमाणें उचलून चीत करा-वयाचें असतें. या डावांत हाताचा व पायाचा असा जोड बांध होत असल्यानें त्यास काम्बी-नेशन होल्ड असें म्हणतात. याप्रमाणें सामने-वाला पकडींत सापडला म्हणजे त्यांतून निसटणें अशक्य होतें. फ्रेड बीलनें एकदां या डावाचे सहाय्यानें फ्रॅंक गॉचचा पराजय केला होता.

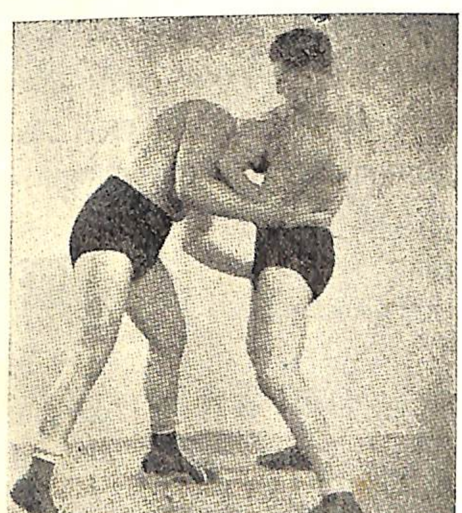
(११) **जॅक कारकीकचा एलबो अथवा साईड रोल** (Jack Carkeek's Elbow or Side Roll) :—आपण खालीं असून सामनेवाला आपल्या पाठीवर असेल तर त्याचा डावा हात आपल्या डाव्या हातानें चित्र अंक



चित्र अंक ८४

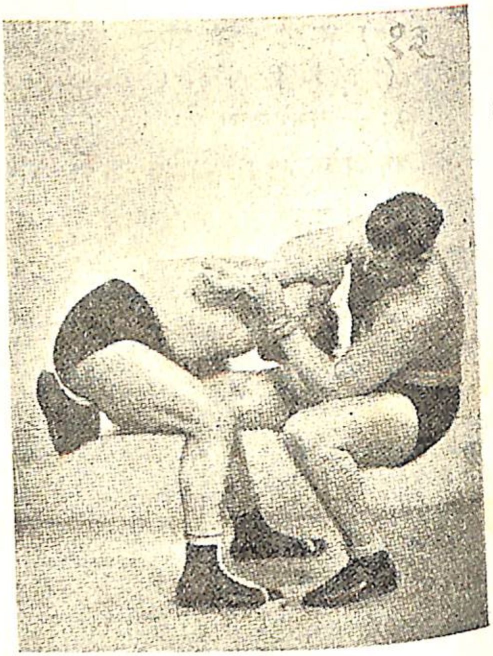
८४ प्रमाणें मजबूत धरावा. नंतर ढुंगण उंच करून व आपला डावा पाय त्याचे डाव्या पायाच्या बाहेर चित्रांतल्याप्रमाणें लावून डंकी (धड) मारावी व त्यास चीत करावें.

(१२) **मॅरिन प्लेस्टीनाचा फेस लॉक** (Marin Plestina's Face Lock) :—मॅरिन प्लेस्टिना हा झेक जातीचा पहिलवान



चित्र अंक ८५

होता. फेस लॉक हा त्याचा आवडता डाव असे. सामनेवाला आपल्या समोर उभा असून त्यानें आपणास चित्र अंक ८५ प्रमाणें धरलें तर आपण त्याची मान दाबून त्याचें डोकें चित्रांतल्याप्रमाणें आपल्या उजव्या बगलेंत जोरानें धरावें व त्याच्या तोंडावरील बांध मजबूत करण्यासाठीं आपल्या उजव्या हाताच्या पंजानें आपल्या डाव्या हाताचें मनगट चित्रांतल्याप्रमाणें धरावें. नंतर त्याचें तोंड वर फिरवून त्यास आपल्या उजव्या बाजूस ओढून चीत पाडावें.



चित्र अंक ८६

(१३) चार्ली कटलरचा रिस्ट लॉक (Charley Cutler's Wrist Lock):—सामनेवाला आपल्या समोर उभा असेल तर आपण आपला उजवा पाय पुढें ठेवून त्यास आपला पट काढण्याची संधि द्यावी. त्यानें खालीं वाकून चित्र अंक ८६ प्रमाणें आपला पाय वर उचलला कीं आपण स्फूर्तीनें आपल्या डाव्या हातानें त्याच्या उजव्या हाताचें मनगट धरून तो हात उलट पाठीवर चढवावा व आपला उजवा हात त्याच्या उजव्या हाताचे लवणींत घालून आपल्या उजव्या हातानें आपलें डावें मनगट धरावें व त्याच्यावर मनगटाचा बांध बांधावा. नंतर आपल्या उजव्या ढुंगणावर बसावें व त्यास आपल्या उजव्या बाजूस झोंकून पाडावें. त्यास वर उचलून पाडण्यास आपल्या पायाची मदत घ्यावी. नंतर उजवा खांदा जमिनीस लावून आपलें शरीर त्याचे अंगावर टाकून त्यास चीत करावें. जरूर पडल्यास डावा पाय उचलून त्याच्या अंगावर टाकावा.



(१२) बॉक्सिंगपेक्षां कुस्ती श्रेष्ठ.

[लेखक :—रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे, सहसंपादक व्यायाम, उज्जैन.]

प्रत्यक्ष मारामारीचा प्रसंग आला तर स्वतःचा बचाव करण्याच्या दृष्टीनें बॉक्सिंग श्रेष्ठ कां कुस्ती श्रेष्ठ हा वाद युरोपअमेरिकेंत वारंवार उपस्थित झालेला आहे. युरोपअमेरिकेंतील हवामान व पोषाखाच्या पद्धतीचा विचार केला तर कुस्तीपेक्षां बॉक्सिंगचा प्रसार त्या देशांतून सहजच जास्त झालेला आहे. त्यामुळें तेथें बॉक्सिंगचे सामनेहि जास्त लोकप्रिय झालेले आहेत. बहुतेक युरोपियन लोकांस कुस्तीपेक्षां बॉक्सिंग श्रेष्ठ वाटतें. आपलें देशांत कुस्तीचा प्रसार फार आहे, तरी सुशिक्षित वर्गांतील पुष्कळांस कुस्तीपेक्षां बॉक्सिंग श्रेष्ठ आहे असें वाटतें. या बाबतींत खुद्द युरोप-अमेरिकेंतील अनुभव काय आहे हें समजून घेणें जास्त चांगलें आहे.

चांगल्या कुस्तीगिरांशीं नामांकित बॉक्सिंग करणारांचे सामने अमेरिकेंत वारंवार करण्यांत



ले.—रा. वि. मा. डिंगरे.

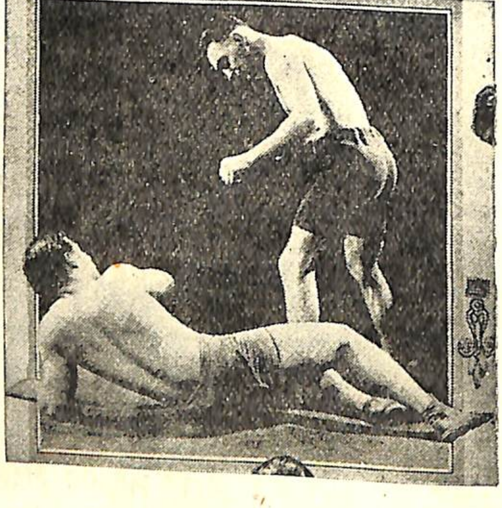
आलेले आहेत. बॉक्सिंग करणारानें आपल्या तऱ्हेनें कुस्तीगिरास वाटेल तसे ठोसे मारावे व कुस्तीगिरानें उलट त्यांच्यावर वाटेल ते डाव करावे अशा अटीवर हे सामने करण्यांत आले होते. जो गडी दुसऱ्यास आपले ताब्यांत घेईल अथवा त्यास हारलों असें कबूल करावयास लावील तो जिंकला असें समजण्याचें ठरलें होतें. सन १९१० मध्यें कुस्तीगीर मल्ल फार्मलबर्न्सचा विली पायके या नामांकित मुष्टि-योध्याबरोबर सामना झाला होता. त्यावेळीं फार्मरबर्न्सचें वय ५१ वर्षांचें होतें, पण विली पायके हा फक्त ३० वर्षांचा जवान होता. असें असून सुद्धां फार्मरबर्नसूनें सामनेवाल्यास अवघ्या आठरा सेकंदांत नामोहरम करून त्याचा पराजय केला. सन १९२५ मध्यें बॉबफिट्-झीमन्स् नांवाच्या जागतिक हेवीवेट चँपियन मुष्टियोद्ध्याचा अर्नेस्ट रॉबर्ट स्टार या कुस्ती-गिराशीं सामना झाला. त्यांत कुस्तीगिरानें डोळ्याचें पातें लवतें न लवतें तोंच मुष्टि-योद्ध्यास चीत करून दाबून ठेवलें. पहिलवान फ्रँकगॉच व 'पॅडी' स्लाव्हिन मुष्टियोद्धा यांचाहि असाच सामना झाला होता. त्यांत स्लॅव्हिननें गॉचला पुष्कळ ठोसे मारले, पण त्यास तो पाडूं शकला नाहीं व शेवटीं गॉचनें त्याचा पराभव केला. जेम्स जे. कॉरवेल नांवाच्या मोठ्या शास्त्रनिष्णांत मुष्टियोद्ध्यानें आपलें असें मत जाहीर केलें आहे कीं अशा प्रकारचे सामने झाले तर त्यांत शेकडा नव्याणव

सामन्यांत कुस्तीगीर जिंकतील व मुष्टियोद्धे हारतील.

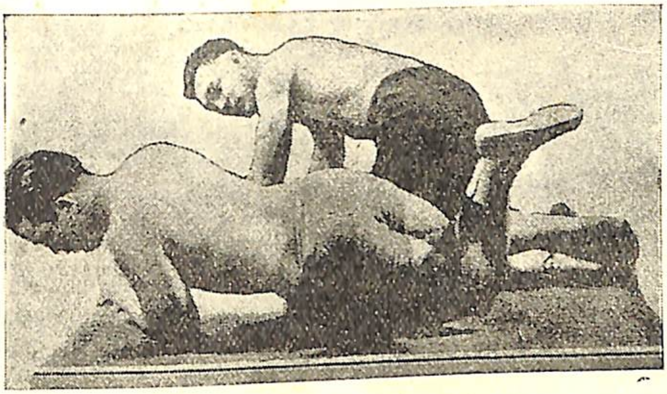
नामांकित व्यायामशास्त्रज्ञ बर्नार मॅक फॅडन यांनीं चालविलेल्या मसल बिल्डर (Muscle Builder) या मासिकाच्या सन १९२४ च्या सप्टेंबरच्या अंकांत अमेरिकेंतील कुस्तीचा ऑलिंपिक चँपियन नॅट पेन्डलटन यानें तेथील भारी वजनाचा प्रसिद्ध चँपियन मुष्टियोद्धा जॅक डेम्सी यास अशा प्रकारच्या सामन्यासाठीं जाहीर आव्हान केलें होतें व त्यास दहाच मिनिटांत हारवीन अशी अटहि प्रसिद्ध केली होती. हें आव्हान डेम्सी यानें स्वीकारलें नाहीं. त्याच अंकांत पेन्डलटननें, डेम्सीची व माझी गांठ पडली तर मी स्वतःचा बचाव कसा करीन व त्याचेवर कोणते डाव करीन यांची सचित्र माहिती प्रसिद्ध केली आहे. ती सर्वांस उपयोगी पडेल अशी वाटल्यानें पुढें दिली आहे.

'माझी व जॅक डेम्सीची अशा सामन्यांत गांठ पडली असतां तो मला ठोसा मारून पाडणार त्याच्या आधीं मी त्याचे अगदीं जवळ जाऊन त्यास चित्र अंक ९६ प्रमाणें डाव (क्लिंच Clinch) करून धरलें पाहिजे अथवा त्याचे पटांत जाऊन अगर अन्य रीतीनें त्याचा पाय उचलून त्याचा तोल घालविला पाहिजे. अशावेळीं त्याचेवर खालीं दाखविलेला डाव करणें जास्त सोयीचें आहे.

'जॅक डेम्सी हा त्याचा डावा पाय पुढें व उजवा पाय मागें ठेवून पवित्र्यावर उभा असेल तर मी त्याच्यावर फ्लाईंग स्लाईडचा (Flying Side) डाव करीन. चित्र अंक ८७ मध्यें माझा सामनेवाला बॉक्सिंगच्या पवित्र्यावर कमरेंतून वांकून उभा आहे. अशा स्थितींत मी एकदम स्फूर्तीनें माझ्या डाव्या कुशीवर पडून व माझा डावा पाय त्याच्या दोन्ही पायांच्या आंतून घालून माझ्या



चित्र अंक ८७



चित्र अंक ८८

डाव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणींतून त्याच्या डाव्या पायाचा पोचा धरीन. (हा डाव स्ट्रँग्लर लुईस साध्या कुस्तींत देखील करतो.) याप्रमाणें मी जमिनीवर पडलों असतां जॅकला मला ठोसा मारतां येणार नाहीं. चित्र अंक ८८ मध्यें या डावाची पुढील क्रिया दाखविली आहे. चित्र अंक ८७ प्रमाणें त्याचा पाय बांधल्याबरोबर मी माझ्या डाव्या बाजूस फिरेन व त्याच वेळीं माझ्या उजव्या पायाच्या मांडीनें त्याच्या डाव्या पायाच्या गुडघ्यामागील लवणींत जोरानें धक्का मारीन. याप्रमाणें केलें असतां तो चित्र अंक ८८ प्रमाणें जमिनीवर पडेल. लागलींच मी माझ्या डाव्या पायाची पकड कायम ठेवून उजव्या हातानें त्याची कंबर चित्र अंक ८९ प्रमाणें धरून बसेन (Waist Hold). नंतर माझ्या डाव्या हातानें त्याचा डावा पंजा धरून मी तो उलट फिरवून मुरगळूं लागलों कीं त्याचे पायास कळ लागून तो जेर होईल. त्यास अशा स्थितींत हारलों म्हणून कबूल करणें भाग होईल. चित्र अंक ८९ प्रमाणें जॅक जर उजव्या मांडीवर बसूं शकला तर त्याच्या डाव्या पायाची रग कमी होईल, पण मी त्यास उजव्या हातानें धरलें असल्यानें त्यास तसें करतां येणार नाहीं.



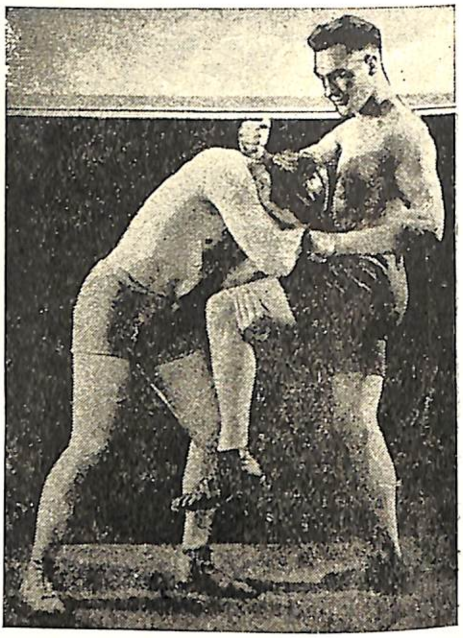
चित्र अंक ८९

'जॅक डेमसीवर एकेरी पटाचा डावहि चित्र अंक ९० प्रमाणें मी करूं शकेन पण त्याप्रमाणें केलें तर माझ्या उजव्या जबड्यावर तो डाव्या हातानें चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें जोराचा ठोसा मारूं शकेल व मला बेशुद्ध करून हरवूंहि शकेल. म्हणून मी चित्र अंक ९१ प्रमाणें माझ्या डाव्या हातानें त्याचा डावा



चित्र अंक ९०

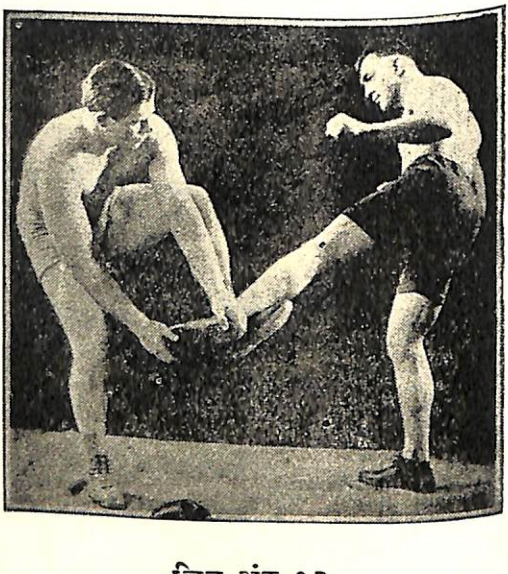
पाय उचलीन व माझ्या उजव्या हातानें चित्रांतल्याप्रमाणें त्याच्या डाव्या हाताच्या ठोशाचा बचाव करीन. असें केलें तरी तो चित्रांतल्याप्रमाणें त्याच्या उजव्या हातानें माझ्या मानेवर 'रॅब्रिट पंच' (Rabbit Punch) नांवाचा ठोसा मारूं शकेल. पण कुस्तीगिराची मान इतकी मजबूत असते कीं असल्या ठोशानें तो त्यास पराजित करूं शकणार नाहीं. तरीपण दुसरे चांगले डाव असतांना मी पट काढून ठोसा खाण्याची जोखीम स्वीकारणार नाहीं. पण तो मानेवर ठोसा मारणार त्याचे आधीं



चित्र अंक ९१

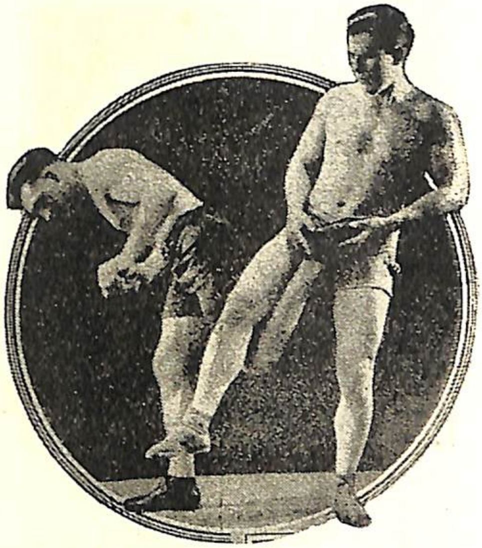
जर मीं त्याचा पाय वर उचलून त्याचा तोल घालवूं शकलों तर त्यास माझ्या मानेवर जोरानें ठोसा मारतांच येणार नाहीं.

'चित्र अंक ९२ प्रमाणें त्याच्या पुढील

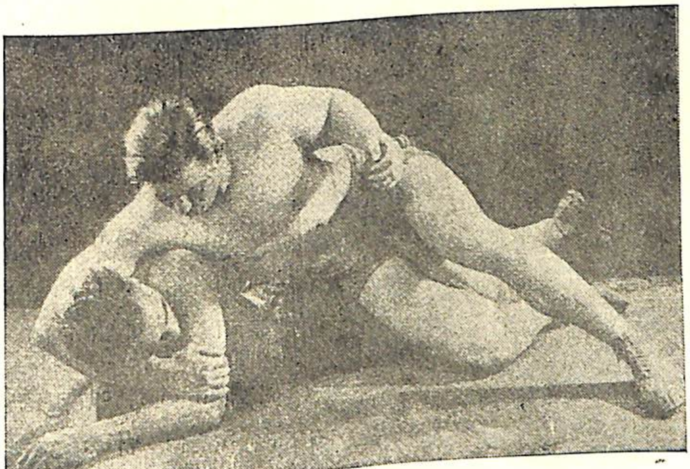


चित्र अंक ९२

डाव्या पायांत मी माझा डावा पाय आंकडी-प्रमाणें अडकवून त्यास वर उचलीन व उचललेल्या पायाचा पंजा व टांच चित्रांतल्याप्रमाणें माझे दोन्ही हातांनीं धरीन. नंतर लागलींच मी त्याचा पंजा आंतले बाजूस व टांच बाहेरच्या बाजूस मुरडीन. त्यामुळें त्यास फिरून त्याची पाठ चित्र अंक ९३ प्रमाणें माझ्याकडे करणें भाग पडेल. याप्रमाणें त्याची पाठ माझ्याकडे होतांच मी त्याचा धरलेला डावा पाय तसाच धरून ठेवून माझा उजवा पाय चित्रांतल्या-प्रमाणें त्याच्या डाव्या पायावरून टाकीन. नंतर लागलींच मी त्याचे अंगावर पडून त्यास चित्र अंक ९४ प्रमाणें धरून दाबून ठेवीन. या चित्रांत फ्रॅंक गॉचचा 'टोहोल्ड' केलेला आहे. माझ्या डाव्या हातानें त्याच्या बांधलेल्या डाव्या पायाचा पंजा धरला आहे व उजव्या हातानें त्याचें डोकें मजबूत रीतीनें चित्रांतल्या-प्रमाणें धरलें आहे. त्याचें डोकें माझ्या उजव्या हातानें धरल्यामुळें त्याचे पंजावरील ताण कमी करण्यासाठीं त्यास आपल्या डाव्या बाजूस वळतां येत नाहीं. पायाचा पंजा मुरगळल्यानें त्याचे पायास कळ लागून तो जेर होतो. याप्रमाणें बांध बांधला गेला म्हणजे त्यास निसटतां येत नाहीं.



चित्र अंक ९३

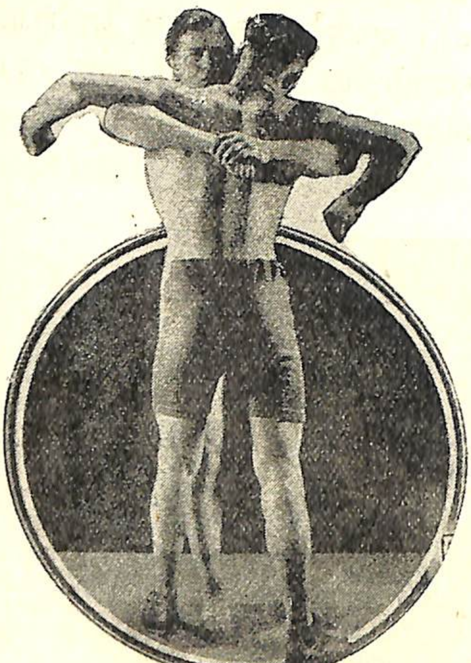


चित्र अंक ९४

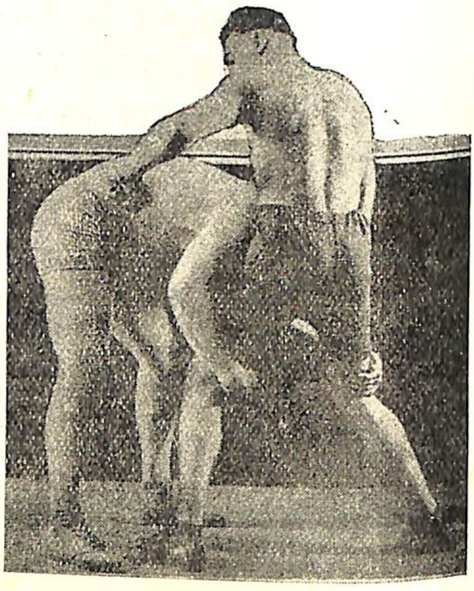


चित्र अंक ९५

'आणखी एका प्रकारानें सामनेवाल्यास चित्र अंक ९६ प्रमाणें मीं धरूं शकतों. पण यासाठीं चित्र अंक ९५ प्रमाणें मला माझें डोकें खालीं वांकवून व माझे दोन्ही हात त्या चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बचावासाठीं माझ्या तोंडाच्या बाजूस धरून मला तडफेनें त्याच्या जवळ जावें लागेल. ह्याप्रमाणें जाण्यांत धोका आहे, पण योग्य स्फूर्ति वापरली तर त्यास चित्र अंक ९६ प्रमाणें धरतां येईल. एकदां मी चित्र अंक ९६ प्रमाणें त्यास धरलें म्हणजे त्यास मला ठोसे मारतां येणार नाहींत. यावेळीं त्याचे छातीस छाती लावून त्यास जोरानें माझ्या अंगाजवळ दाबून धरणें जरूर असतें.



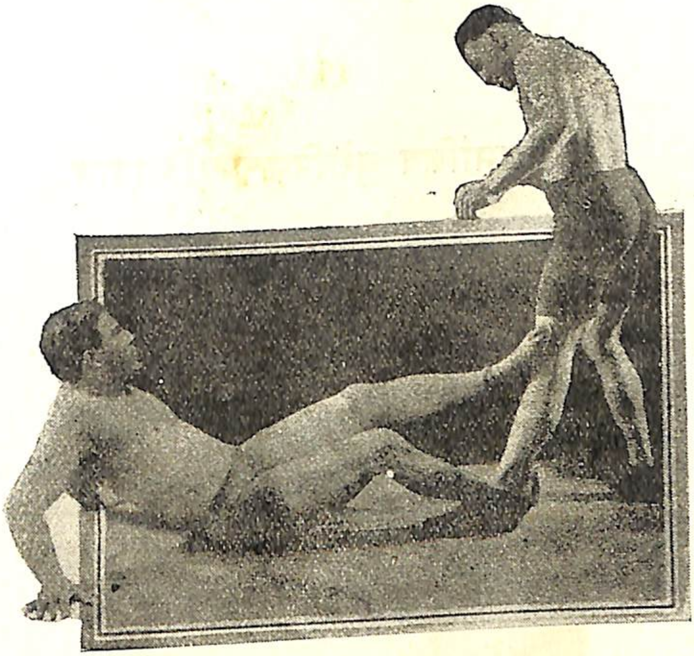
चित्र अंक ९६



चित्र अंक ९७

असें केल्यानें त्यास मागें दाबून व पायाची चाट मारून मागें उताणें पाडतां येतें अगर माझें शरीर फिरवून व त्यास पाठीवर घेऊन मी पुठीचा डाव करून त्यास पाडूं शकतों.

'कुस्ती खेळणाऱ्या पुष्कळ गड्यांची अशी समज असते कीं मुष्टियोद्ध्यांशीं खेळतांना त्याच्या पटांत शिरून आपण त्याचें दोन्ही पट चित्र अंक ९७ प्रमाणें काढले तर त्यास कांहीं



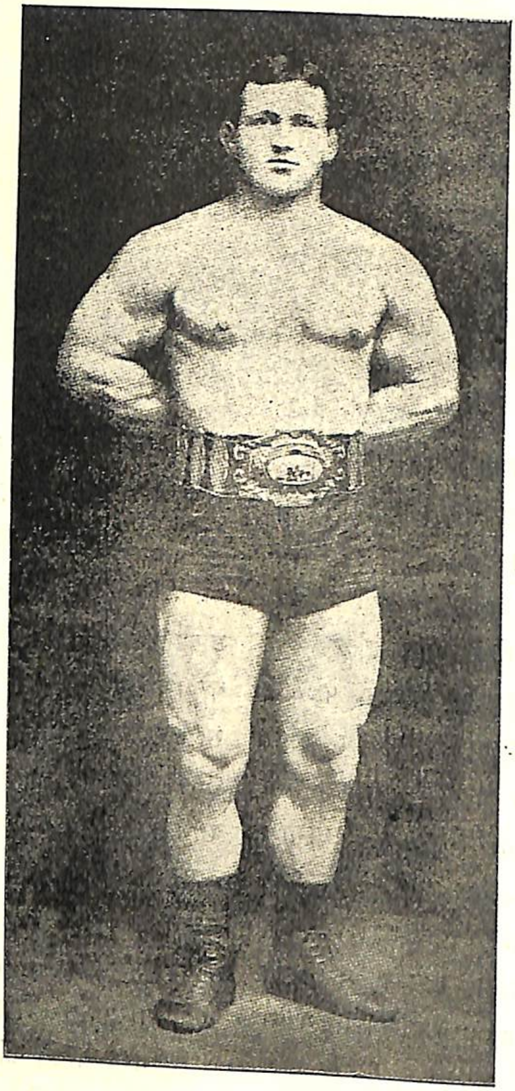
चित्र अंक ९८

प्रतिकार करतां येणार नाहीं. पण मला वाटतें कीं हा समज बरोबर नाहीं. कारण त्या चित्रांतल्याप्रमाणें सामनेवाला आपणास डाव्या हातानें 'किडने पंच' (Kidney Punch) —मूत्रपिंडाचे जागेवर ठोसा—मारूं शकेल. मी अशा वेळीं दोन्हीं हातांनीं त्याचे पट न काढतां माझ्या उजव्या हातानें त्याचा डावा पाय उचलीन व असें करतांना माझें डोकें त्याच्या डाव्या बगलेंतून मागें नेईन. याप्रमाणें केलें तर तो डाव्या हातानें ठोसा मारूं शकणार नाहीं. शिवाय माझा डावा हात मोकळा असल्यानें त्याच्या उजव्या हातानें मारलेल्या 'अपर कट' (Upper cut) पासून मी माझा बचाव करूं शकेन.

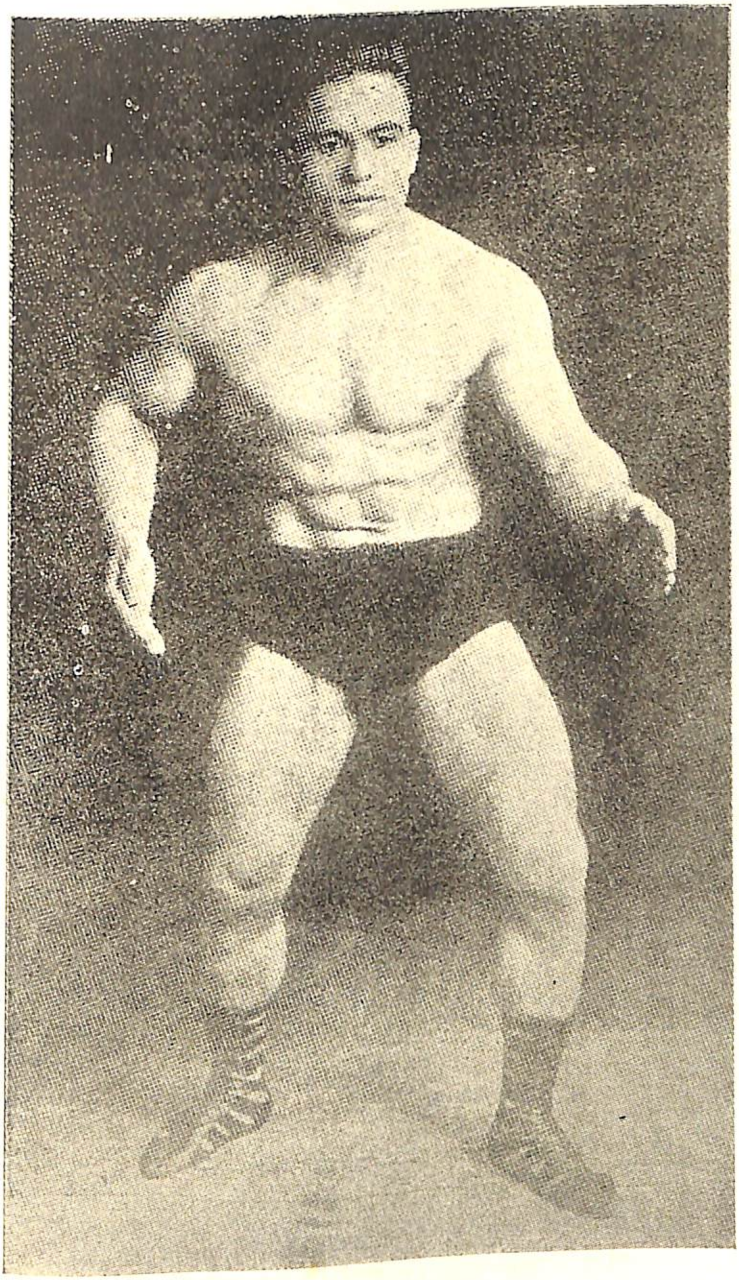
'याशिवाय आणखी एक उत्तम डाव सामनेवाल्यावर करतां येण्यासारखा आहे. तो ज्युजुत्सु पद्धतीचा असून त्यास 'लेग ट्रिप' (Leg Trip) म्हणतात. चित्र अंक ९८ प्रमाणें मी एकदम सामनेवाल्यापुढें उताणा पडेन व माझा उजवा पाय त्याच्या डाव्या पायाच्या आंतून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें आंकडीसारखा लावीन. नंतर मी माझ्या डाव्या पायानें त्याच्या डाव्या पायाच्या गुडघ्यावर चित्रांतल्याप्रमाणें जोरानें दाब देऊन त्यास मागें रेटीन. याप्रमाणें केल्यास तो मागें पडेल. नंतर मी चटदिशीं उठून व त्याच्या अंगावर बसून त्यास दाबून ठेवीन. तो उताणा पडला असल्यानें जोरानें ठोसे मारूं शकणार नाहीं. कारण ठोसे मारण्याचा प्रयत्न केल्यास त्याचे कोपर जमिनीवर आपटतें व त्यामुळें जोरानें ठोसा मारण्यास त्यास अवसान सांपडत नाहीं.

'मला वाटतें कीं प्रत्येक नागरिकास मुष्टियुद्ध शिकतां आलें नाहीं तरी त्यानें कुस्ती अवश्य शिकावी. त्यामुळें तो स्वतःचा उत्तम बचाव करूं शकेल व त्याचें शरीरसामर्थ्यहि चांगलें वाढेल.'

(१३) नामांकित युरोपियन पहिलवान.



(१) जॉन लेम John Lemm. चित्र अंक ९९



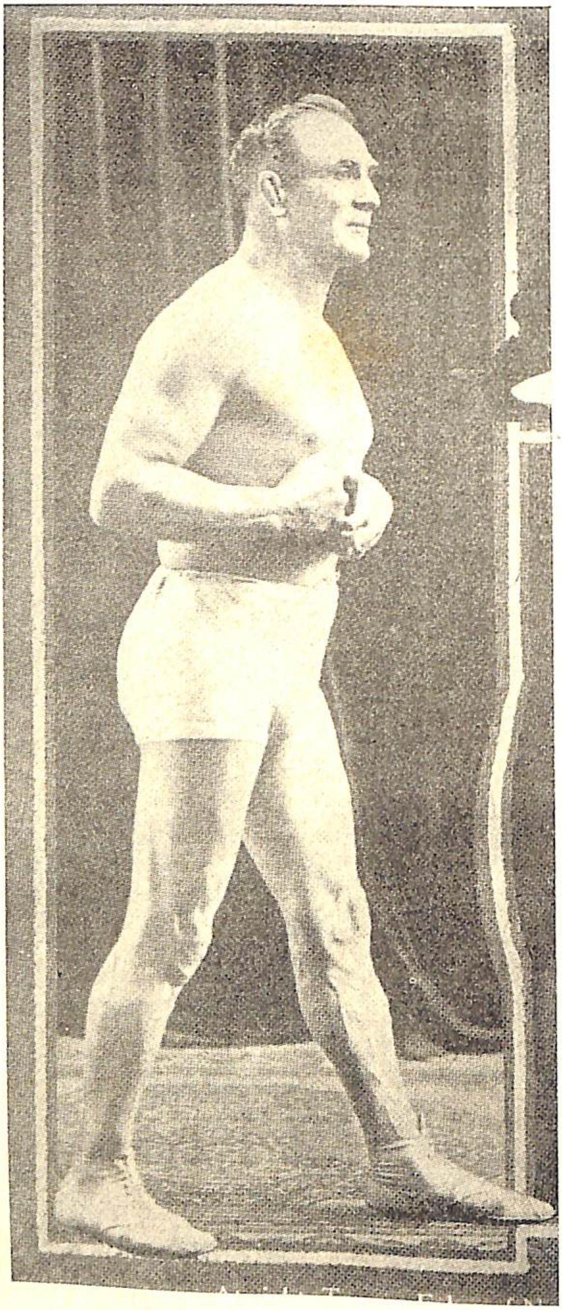
(२) जिम लॉन्डास Gim Londos. चित्र अंक १००



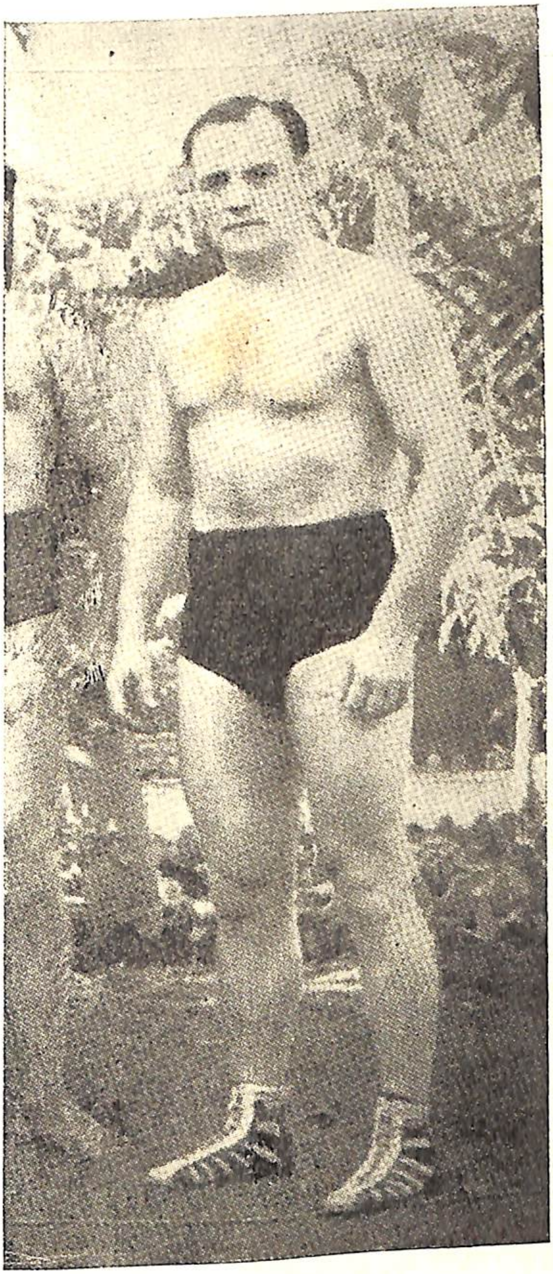
(३) माईक रोमॅनो Mike Romano (उजव्या बाजूचा)
रिचर्ड सिकात Richard Schikat (डाव्या बाजूचा). चित्र अंक १०१



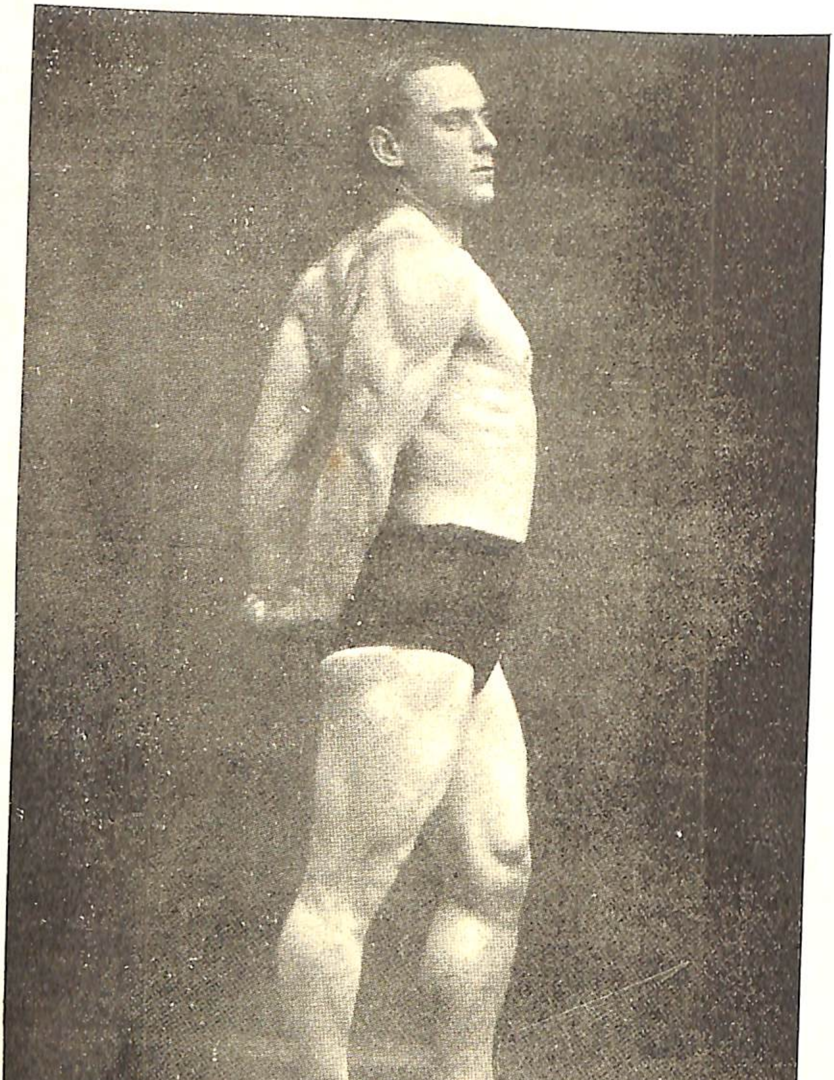
(४) नॅट पेंडल्टन Nat Pendleton. चित्र अंक १०२



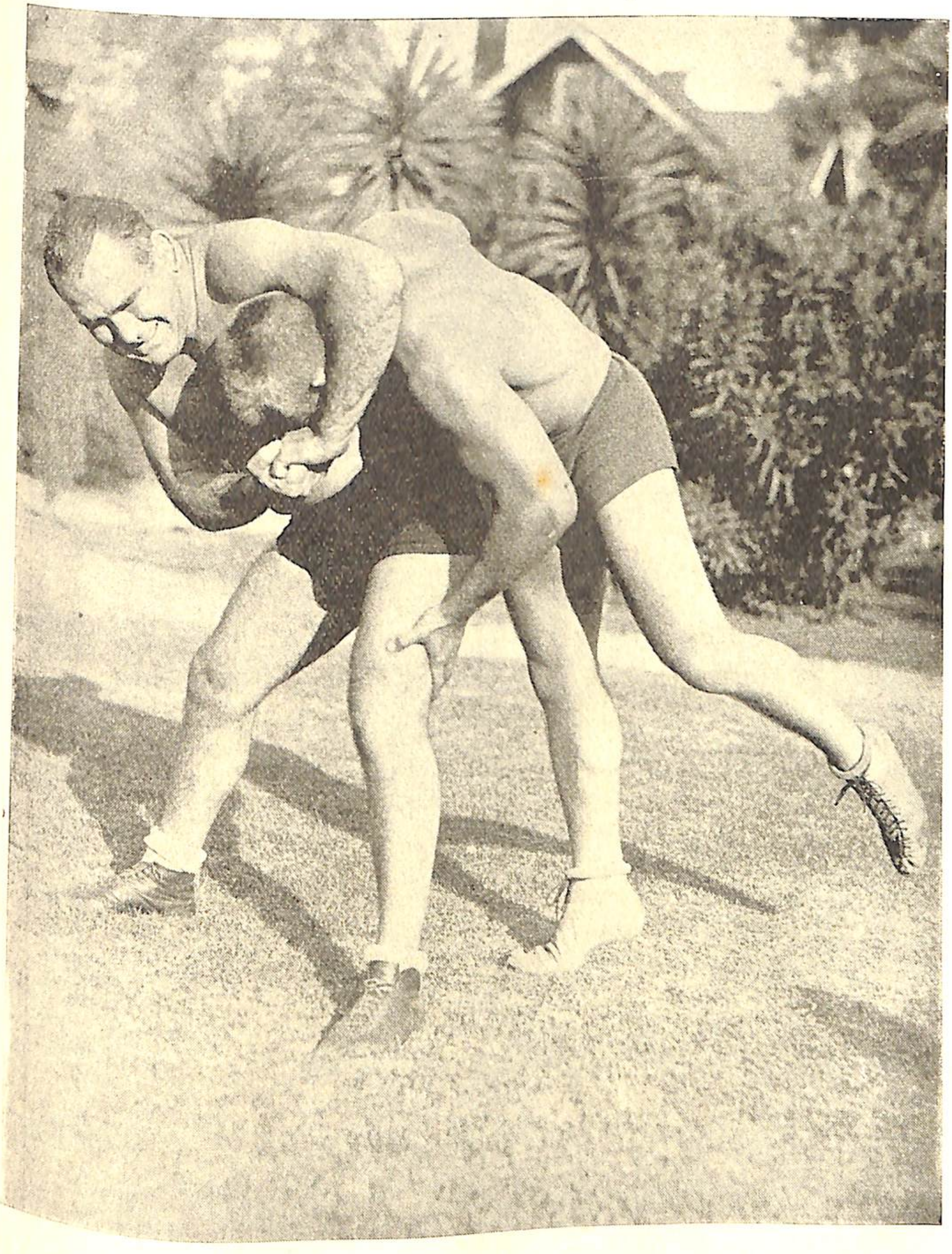
(५) फार्मर बर्न्स Farmer Burns. चित्र अंक १०३



(६) ई. क्रेमर E. Kraemer. चित्र अंक १०४



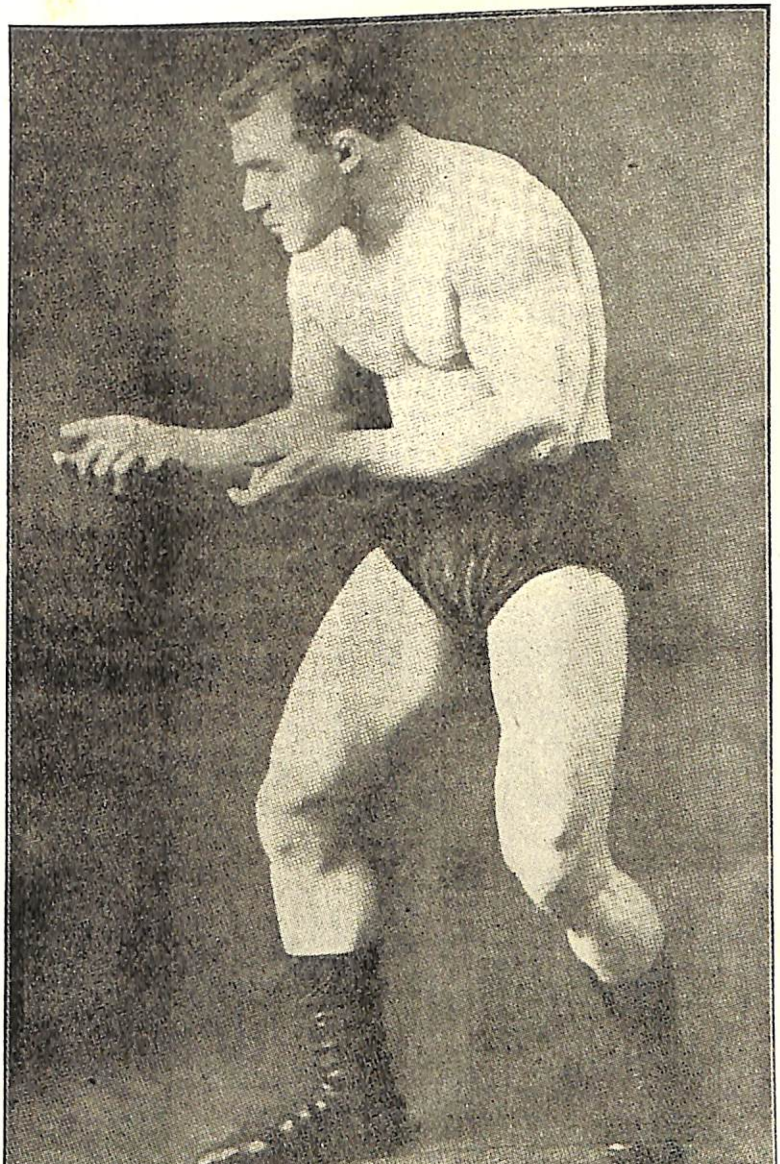
(७) एस. व्ही. बेकन S. V. Bacon. चित्र अंक १०५



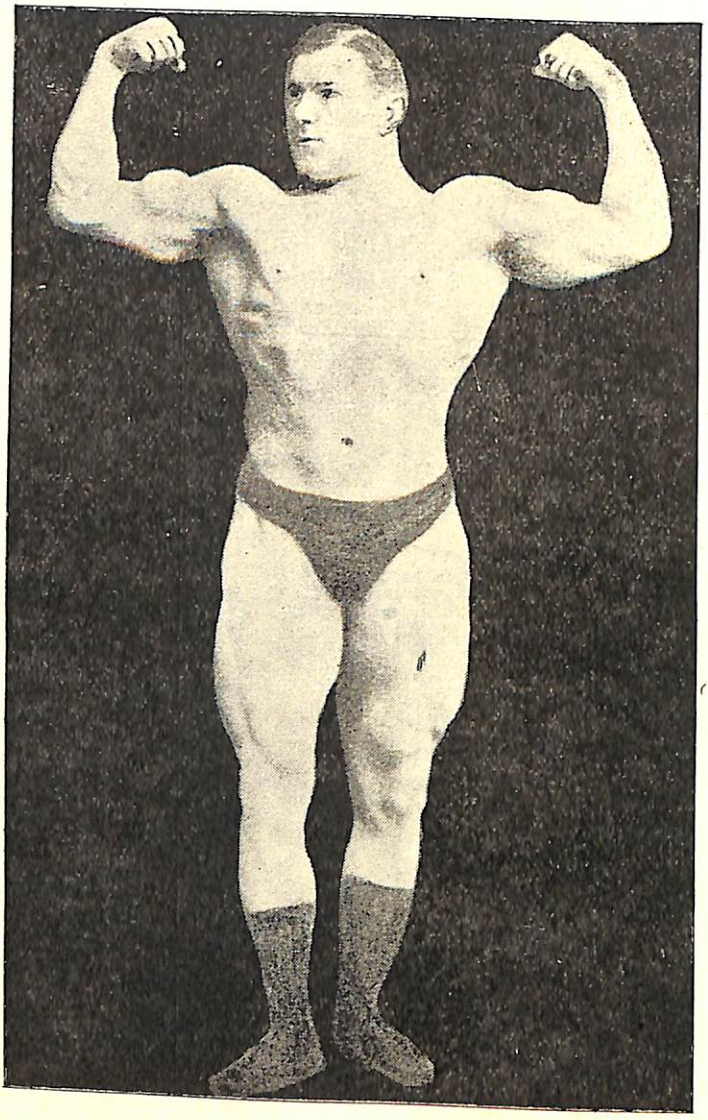
(८) लुईस स्ट्रँग्लर Louis Strangler. चित्र अंक १०६



(९) झिस्को Zischo. चित्र अंक १०७



(१०) मॉरिस डेरिआझ Maurice Deriaz. चित्र अंक १०८



(११) जार्ज हॅकेनस्मिथ George Hackenschmidt. चित्र अंक १०९

(१४) ट्रिक ऑफ सेल्फ-डिफेन्स
(Trick of Self-Defence.)

[लेखक:—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.]

रोजच्या व्यवहारांत नेहमीचे कपडे घालून फिरत असतांना मनुष्यावर अचानक रीतीनें स्वत:चा बचाव करावयाचा प्रसंग येतो. अशावेळीं ' थांब, कुस्तीचे अगर जपानी कुस्तीचे कपडे घालून येतो व मग तुझ्यापासून स्वतःचा बचाव करतो ' असें प्रतिस्पर्ध्यास सांगतां येणें शक्य नसतें व सांगितलें तरी तो ऐकणारहि नाहीं. धोतर, पाटलोण, विजार, कोट वगैरे जसा ज्याचा पोषाख असेल तशा पोषाखांतच स्वतःचा बचाव करून त्यावर हल्ला करणें जरूर असतें. अशावेळीं कोणत्याहि साध्या कुस्तींतील सर्व डाव उपयोगी पडत नाहींत. म्हणून वाटेल तशा कपड्यांत करतां येण्याजोगे कांहीं विशेष तऱ्हेचे डाव निवडून ते प्रत्येक माणसास पुरुषास अथवा स्त्रीस-शिकविणें जरूर असतें. अशा प्रकारचे कांहीं डाव जपानी कुस्तींत आहेत. त्यांतील नमुन्यासाठीं कांहीं येथें दिले आहेत. ते डाव जरी जपानी कुस्तीच्या पोषाखांत केलेले दाखविले आहेत तरी त वाटेल त्या पोषाखांत करतां येण्यासारखे आहेत. जपानी कुस्तीचीं पुष्कळ चांगलीं सचित्र पुस्तकें आहेत, पण प्रसंगीं स्वतःचा बचाव करण्यासाठीं जपानी कुस्ती प्रत्येकास शिकणें शक्य नसतें, शिवाय थोड्या शक्तीचा मनुष्य जास्त शक्तीच्या माणसास पाडूं शकेल अशा प्रकारचे डाव असले तरच त्याचा सर्वसाधारण माणसांना उपयोग होऊं शकेल. अशा डावांचें एक स्वतंत्र पुस्तक इग्लंडमध्यें प्रसिद्ध झालें आहे. तरी यापुढें दिलेले डाव खास जपानी कुस्तीचे नसून वर सांगितलेल्या विशिष्ट तऱ्हेचे आहेत हें ध्यानांत घेऊन नीट समजून वाचावें म्हणजे गैरसमज होणार नाहीं.

(१) हॅन्डट्रिक–फर्स्ट (Hand-trick–First):—सामनेवाला आपलेसमोर उभा असतांना त्यानें त्याच्या डाव्या हातानें आपला डाव्या बाजूचा कोट चित्र अंक ११० प्रमाणें धरला तर आपण आपल्या डाव्या हातानें त्याच्या डाव्या हाताचा आंगठा धरून उलट पिळावा म्हणजे कोटाची पकड सुटेल. नंतर उजव्या हातानें त्याच्या डाव्या हाताचा दंड व डाव्या हातानें त्याच्या डाव्या हाताचे मनगट

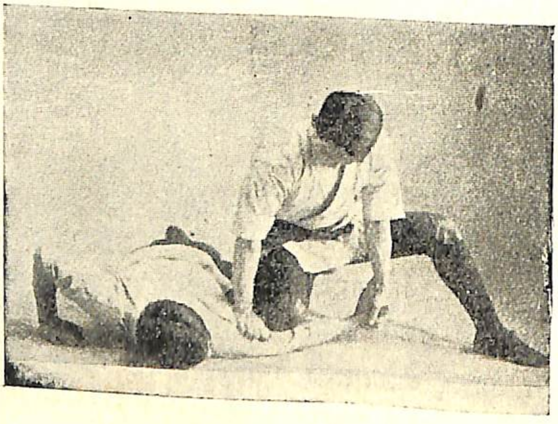


चित्र अंक ११०



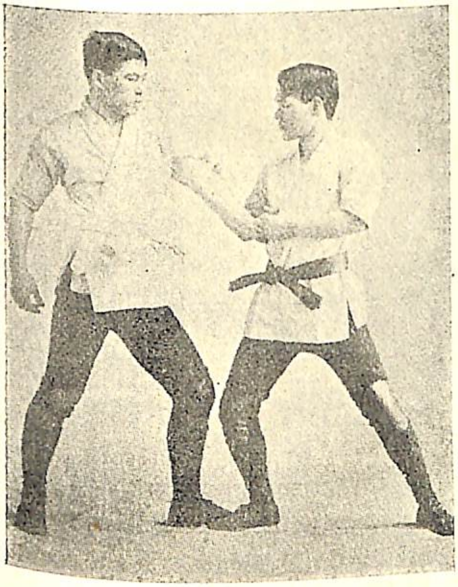
चित्र अंक १११

बाहेरून धरावें. नंतर शरीर फिरवून आपण आपला उजवा पाय चित्र अंक १११ प्रमाणें त्याच्या डाव्या पायाच्या पुढें टाकावा व आपल्या डाव्या गुडघ्यावर बसावें. नंतर आपल्या दोन्ही हातांनीं त्यास जोरानें पुढें ओढून आपल्या पायांवरून जमिनीवर चित्र अंक ११२ प्रमाणें पाडावें. नंतर त्याच चित्रांतल्याप्रमाणें आपला उजवा गुडघा त्याच्या डाव्या हाताचे कोपरावर ठेवून ते दाबावें. नंतर आपल्या डाव्या हातानें त्याचा हात मनगटापासून उलट वर उचलावा व उजव्या हातानें त्याचा खांदा खालीं दाबावा, म्हणजे त्याच्या डाव्या हातास रग लागल्यामुळें त्यास हारलों असें कबूल करावें लागेल.



चित्र अंक ११२

(२) हॅन्डट्रिक–सेकन्ड (Hand-trick –Second):—सामनेवाला आपल्या उजव्या बाजूस राहून आपल्या कोटाचा कांठ त्याच्या डाव्या हातानें पकडील तर चित्र अंक ११३



चित्र अंक ११३



चित्र अंक ११४

प्रमाणें आपल्या डाव्या हातानें त्याच्या डाव्या हाताचा अंगठा धरून उलट फिरवावा व त्याच वेळीं आपल्या उजव्या हातानें त्याच्या डाव्या हाताची बाही चित्रांतल्याप्रमाणें धरावी. नंतर आपला उजवा पाय सामनेवाल्याच्या डाव्या पायावर ठेवून चित्र अंक ११४ प्रमाणें त्याचा पाय खालीं जमिनीवर दाबावा. नंतर त्याचा आंगठा पिरगळून त्याची पकड सोडवावी व तो हात जोरानें आपल्या डाव्या बाजूस ओढावा. याप्रमाणें त्यास पुढें ओढण्यास आपल्या उजव्या हाताची पण मदत घ्यावी. याप्रमाणें ओढून सामनेवाला चित्र अंक ११५ प्रमाणें आपल्यापुढें आला म्हणजे आपला डावा



चित्र अंक ११५

हात चित्रांतल्याप्रमाणें त्याच्या उजव्या खांद्यावरून पुढें टाकावा व आपला उजवा हात मागून त्याच्या दोन्ही पायांचेमधून पुढें आणून त्याच्या कोटाचा पुढील कपडा घट्ट धरावा. नंतर आपण आपल्या डाव्या हातानें त्याची मान खालीं दाबावी व आपल्या उजव्या हातानें त्याच्या गुह्य भागावर दाब द्यावा म्हणजे त्यास फार रग लागून तो हारलों असें कबूल करतो.

पण वरील डाव आपल्या स्नेही मंडळींत करावयाचा असेल तर आपला उजवा हात त्याच्या उजव्या मांडींत घालून त्यास चित्र अंक ११६ प्रमाणें उचलून खालीं टाकावें. नंतर तो चित्र अंक ११७ प्रमाणें पडला म्हणजे आपल्या डाव्या हातानें त्याचे डावे बाजूचा कोट धरून तो आपल्याकडे ओढावा, म्हणजे त्याच्या गळ्याच्या घाटीवर दाब येऊन त्याचा जीव गुदमरतो. नंतर आपला उजवा हात त्याचे दोन्ही पायांत असतो तो पुढें काढून व



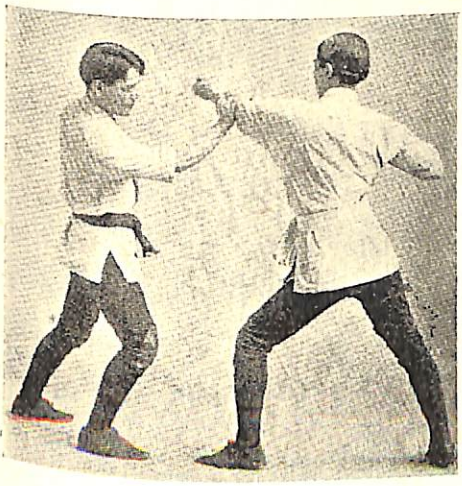
चित्र अंक ११६

त्यानें त्याच्या उजव्या हाताचें मनगट धरून तें आंतले बाजूस पिळावें, म्हणजे त्यास जास्त रग लागेल. पुन्हां आपला उजवा गुडघा त्याचे ढुंगणाचे हाडावर दाबून त्यास जास्त जेर करावें.



चित्र अंक ११७

(३) कौंटर टु काटाज ऑफ ट्रिक (Counter to Kataz of Trik) :—आपल्या सामनेवाल्यानें त्याच्या डाव्या हातानें चित्र अंक ११८ प्रमाणें आपणास ठोसा मारण्याचा प्रयत्न केला तर आपण तो ठोसा चुकविण्यासाठीं त्याच्या डाव्या बाजूस स्फूर्तीनें सरकावें व त्याच वेळीं आपल्या उजव्या हातानें त्याच्या डाव्या हातास चित्रांतल्याप्रमाणें धक्का देऊन पलीकडे ढकलावें.

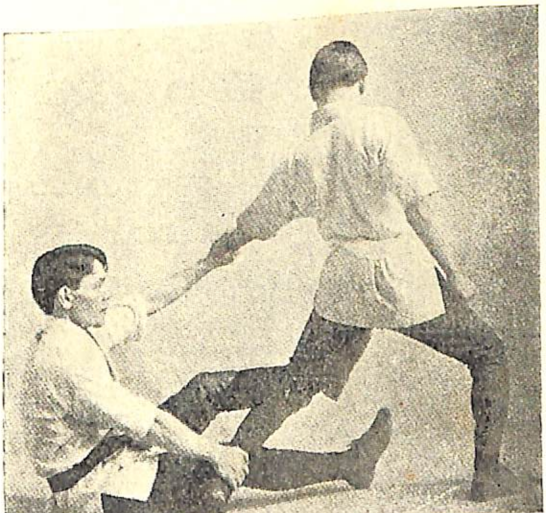


चित्र अंक ११८

नंतर त्याच्या डाव्या हाताचें मनगट आपल्या डाव्या हातानें धरून आपण चित्र अंक ११९ प्रमाणें त्याच्यामागें जमिनीवर बसावें. नंतर एकदम आपले पाय उडवून आपला डावा पाय चित्रांतल्याप्रमाणें त्याच्या डाव्या पायाच्या मागें लवणींत जोरानें मारावा व त्याच्या डाव्या पायाचा पोचा आपल्या उजव्या हातानें धरून वर उचलून मागें दुमडावा म्हणजे तो एकदम पुढें तोंडावर पडतो.

(४) डबल लेग लॉक (Double Leg Lock) :—सामनेवाला चित्र अंक १२० प्रमाणें पोटावर पडला असेल तर त्यानें उठून निसटून जाऊं नये म्हणून त्याचे पायावर पुढें सांगितल्याप्रमाणें बांध बांधावा. सामनेवाल्याचा उजवा पाय आपल्या उजव्या हातानें व डावा पाय डाव्या हातानें धरून, त्याचा डावा पाय त्याच्या उजव्या बाजूस त्याच्या उजव्या पायाच्या लवणींत आडवा दाबावा व नंतर त्याच्या उजव्या पायाचीं बोटें धरून उलटीं त्याच्या ढुंगणाकडे दाबावीं, म्हणजे

चित्र अंक ११९



त्याच्या पायास रग लागून तो आपल्या कब्जांत येतो.



चित्र अंक १२०

(५) डिफेन्स अगेन्स्ट ए रनिंग किक (Defence against a Running Kick) प्रकार १ ला :—सामनेवाल्यानें त्याच्या डाव्या पायानें आपणास लाथ मारण्याचा प्रयत्न केला तर आपण त्याची लाथ लागण्यापूर्वी स्फूर्तीनें पुढें वांकून, आपल्या उजव्या हातानें त्याचा पाय आपल्या डाव्या बाजूस ढकलावा. नंतर चित्र अंक १२१ प्रमाणें त्याचा पाय आपल्या डाव्या बगलेंत धरावा व आपला उजवा हात चित्रांतल्याप्रमाणें त्याच्या पायाच्या नळीवर ठेवावा, नंतर आपल्या डाव्या हातानें आपला उजवा हात धरावा. नंतर आपल्या डाव्या हातानें त्याचा पाय वर उचलावा, उजव्या हातानें खालीं दाबावा व आपला झोक मागें टाकून त्याचें पाऊल मागें उलटें दाबावें, म्हणजे त्याच्या पायास कळ लागून तो बाजूस पडतो.



चित्र अंक १२१

प्रकार २ रा:—सामनेवाला डाव्या पायानें लाथ मारण्यास आला तर आपण चपलतेनें बाजूस होऊन त्याचा पाय आपल्या उजव्या हातानें धरावा व उंच करावा व त्यास मागें ढकलावें म्हणजे तो तोल जाऊन मागें पडतो.

प्रकार ३ रा :—सामनेवाल्यानें आपणास त्याच्या उजव्या पायानें लाथ मारण्याचा प्रयत्न केला तर आपण स्फूर्तीनें आपल्या डाव्या हातानें त्याच्या पायाचा पंजा व उजव्या हातानें त्याच्या पायाचा खोटा धरावा व आपल्या डाव्या बाजूस त्याचा पाय मुरगळावा म्हणजे तो बाजूस पडतो. पंजा धरतांना जो हात वर असेल त्या बाजूस पाय मुरगळवा.

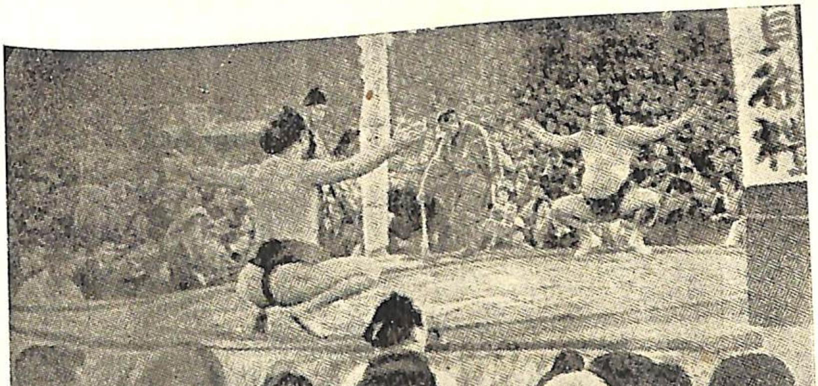
(१८) स्युमोतोरी कुस्ती (Sumotori.)

[लेखक:—रा. **लक्ष्मण नारायण सप्रे**, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, **बडोदें.**]

जपानी जुजुत्सु व ज्युदोपेक्षां स्युमोतोरी हीं अगदीं निराळ्या प्रकारची कुस्ती आहे. या कुस्तीला जपानांत फार मान्यता आहे. या कुस्त्यांचे दंगल धंदेवाईक कुस्तीगिरांच्या मध्यवर्ती समितीकडून करविले जातात. या सामन्यांत दिग्विजय मिळविणाऱ्या मल्लाला भरपूर पैसा व मान्यता मिळते व दुसऱ्या वर्षीच्या सामन्यापर्यंत तो जेता (Champion) म्हणून मिरविला जातो.

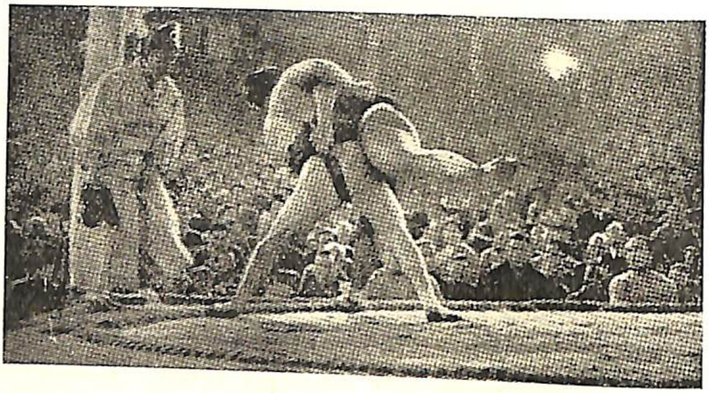
स्यूमो कुस्ती फार प्राचीन काळापासून जपानांत चालू आहे. ती केव्हां सुरू झाली तें इतिहासकारांनाहि माहीत नाहीं. परंतु या पद्धतीचा एका पौराणिक प्रसंगांतूनच उगम झाला असावा असें खालील गोष्टीवरून वाटतें. सूर्यदेव एका निबिड अंधाऱ्या गुहेंत लपून बसला असतां जगांत हाहाःकार माजला. तेव्हां आठशें जपानी मल्ल एका मागून एक, गुडघ्याला हनुवटी लागेपर्यंत पाय उंच करीत, सूर्यदेवानें गुहेबाहेर येऊन प्रकाश देण्याकरितां, गुहेमध्यें त्याचे प्रार्थनेसाठीं गेले. स्यूमो कुस्तीच्या सलामीचे पवित्रे हे वरील आठशें मल्लांच्या पायांच्या हालचालींसारखेच आहेत. त्यांवरून त्या मल्लांच्या स्मृतीसाठीं तशाच प्रकारच्या हालचाली हल्लीं स्यूमो कुस्तींत सलामीचे वेळीं करतात.

या कुस्तीचे नियम अगदीं मोजकेच आहेत. ही कुस्ती बारा फुटांचा व्यास असलेल्या उंच तक्त्यावरील वर्तुळांत खेळतात. (चित्र अंक १२२ पहा). ह्या कुस्तींत वर्तुळाच्या हद्दीस फार महत्त्व असतें, कारण दोहोंपैकीं एक मल्ल जरी चीत पडला तरी त्याचा पराजय होत नाहीं; मात्र तो प्रतिस्पर्ध्याकडून या वर्तुळाच्या हद्दीबाहेर किंचित् जरी ढकलला गेला तरी तो पराजित झाला असें समजतात.



चित्र अंक १२२

चित्र अंक
१२३



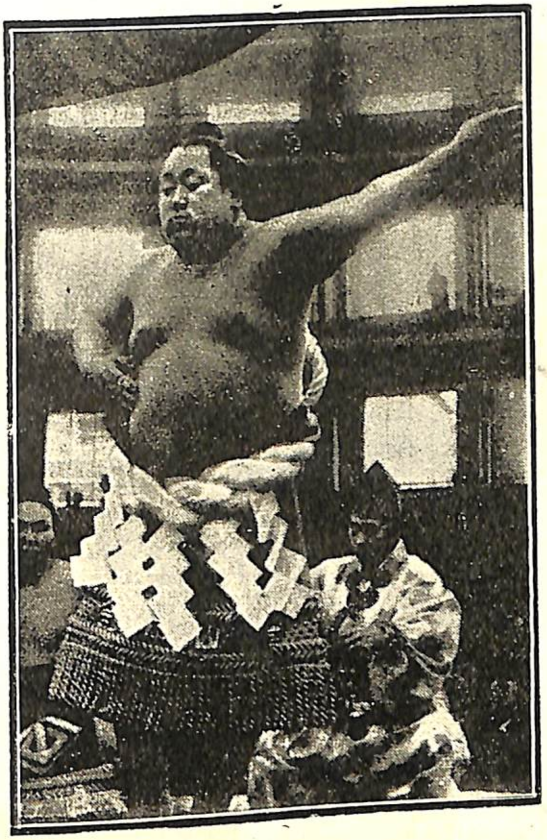
चित्र अंक १२३ मध्यें या १२ फूट व्यासाच्या वर्तुळाच्या हद्दीच्या बाहेर प्रतिस्पर्ध्यास ढकलून त्यास पराजित करीत असल्याचें दाखविलें आहे. ही कुस्ती ढकलाढकलीची असल्यानें मल्लाच्या वजनाला फार महत्व दिलें गेलें आहे. जो मल्ल वजनानें व ताकतीनें भारी असतो तो आपल्यापेक्षां कमी वजनाच्या व चपळ मल्लास सुद्धां सहज पराजित करतो. म्हणून हे मल्ल आपलें वजन वाढविण्याची खटपट करीत असतात.

स्यूमो मल्ल शरिरानें फार बोजड दिसतात, परंतु त्यांच्या पायांत विलक्षण सामर्थ्य असतें. एकदां पवित्र्यांत पाय ठेविल्यावर ते तो प्रतिस्पर्ध्यास एक इंच सुद्धां दूर सरकवूं देत नाहींत. ते आपलें पोट व शरीर लाकडी धुपाटण्यानें बडवून घेऊन आपली कातडी गेंड्याचे कातडीसारखी चिवट बनवितात. या मल्लांच्या लठ्ठपणाची व चिवट कातडीची चित्र अंक १२४ वरून चांगली कल्पना येते. द्वंद्व सुरूं होण्यापूर्वी मन व शरीर शुद्ध करण्याच्या भावनेनें मल्ल पाण्यानें आपल्या तोंडाचें प्रक्षालन करतात व मिठाच्या पाण्यानें आखाडा सिंचन करतात. तेंच चित्रांत दाखविलें आहे.

चांगले तयारींत असलेले स्यूमो मल्ल २०० तें ४५० पौंड पर्यंत वजनाचे असतात. पहिल्या प्रतीचा स्यूमो मल्ल हा सर्व जपानी लोकांसारखा बुटका नसतो. तो पुरा सहा फूट उंच असतो. हे मल्ल शक्तीनें भीमसेनी असले तरी त्यांचें द्वंद्व फार थोडा वेळ चालतें. आपल्याकडील मल्लाप्रमाणें दमचकीपणा त्यांच्यांत नसतो.



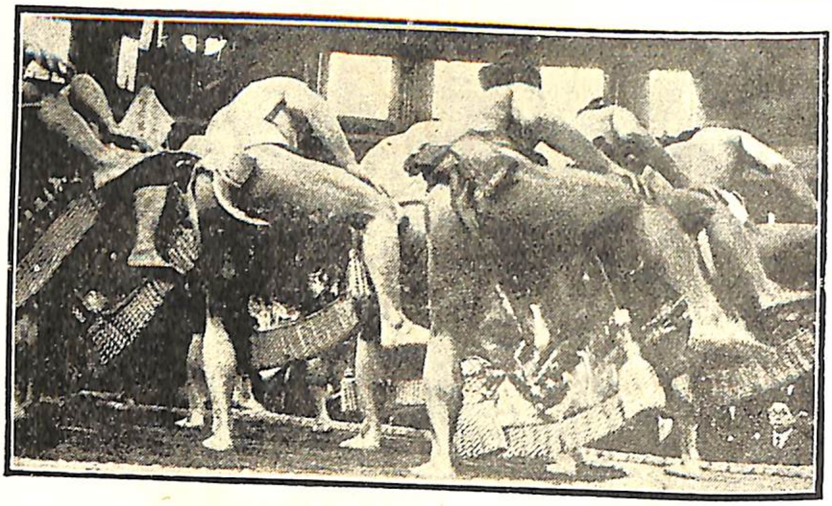
चित्र अंक
१२४



चित्र अंक १२५

अजाणत्या मनुष्यास स्यूमो कुस्ती म्हणजे धक्काधक्की वाटते, पण ती तशी नाहीं. या कुस्तींतहि कांहीं पकडा, फेंकी, पेंच वगैरे दिसून येतात. आपल्या कुस्तीप्रमाणें चीत करण्याचे डाव तींत नसून मुख्य जोर शरिरास झोंक देऊन प्रतिस्पर्ध्यास हद्दीबाहेर फेंकण्याकरितां जे कांहीं डाव व पकडा ठरविल्या आहेत त्यांवर असतो. आखाड्यांत उभें राहून द्वंद्व सुरू होण्याचे आधीं जपानी कुस्तीगीर उजवे हात लांब करून प्रेक्षकांस अभिवादन करितात. ही सलामीची विशेष तऱ्हा होय (चित्र अंक १२५ पहा). दंगलांत कुस्ती खेळणारे कोण कोण किती पहिलवान आले आहेत तें त्यामुळें प्रेक्षकांस समजतें. आखाड्यांत माती टाकीत नाहींत. आखाड्याच्या वर्तुळाची मर्यादा समजावी म्हणून जाड दोर त्याचे हद्दीवर लाविलेला असतो. (चित्र अंक १२३). हा आखाडा स्टॅडियमच्या मध्यावर असून स्टॅडियम खूप मोठें व गोल असतें. यामध्यें सुमारें २०–२५ हजार प्रेक्षक कुस्ती पाहण्यास बसूं शकतात.

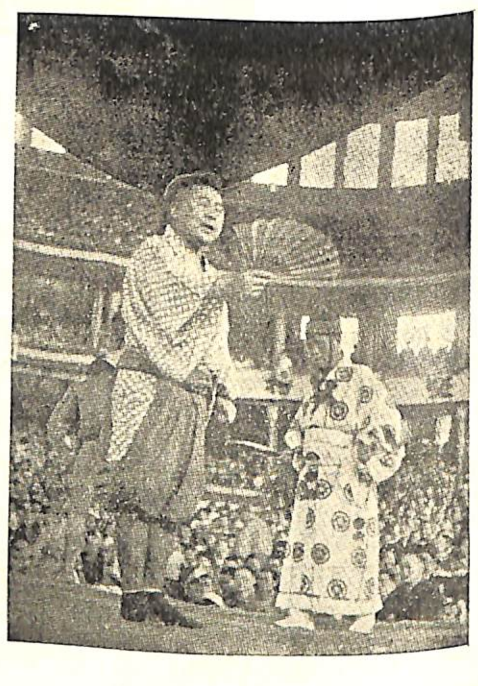
प्रेक्षकांस अभिवादन केल्यानंतर स्यूमोमल्ल आखाड्यांत प्रथम निरनिराळे पवित्रे करून



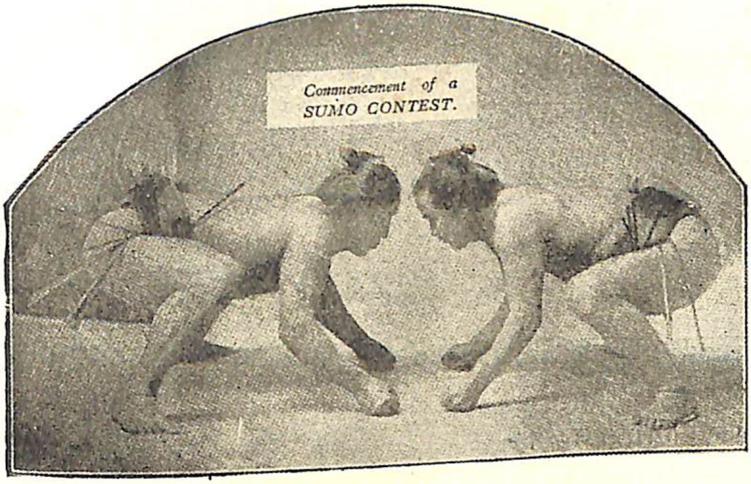
चित्र अंक १२६

दाखवितात व मधून मधून बैठकाहि मारतात. आपल्याकडेसुद्धां पहिलवान लोक कुस्ती सुरूं होण्यापूर्वी थोड्याशा दंडबैठका काढतात आणि हात व पाय एका विशेष तऱ्हेनें उचलून नाचत नाचत मध्यभागीं येतात, तसाच हा प्रकार होय. (चित्र अंक १२६ पहा).

चित्र अंक १२७ मध्यें पंच (Umpire) व योबिदासी-(Yobidasi) हातात पंखा घेतलेला पंच उभे आहेत. योबिदासी द्वंद्व करणाऱ्या पहिलवानांचीं नांवें मोठ्यानें उच्चारून त्यास बोलावितो. पंचाचे हातांत तलवार असते. नियमबाह्य कुस्ती खेळून गुन्हा करणाऱ्या पहिलवानाचें डोकें उडवून शासन करण्याचा अधिकार पौराणिक काळच्या पंचास असे. त्याचें प्रतिक म्हणून पंच हातांत तलवार घेतात. कुस्तीच्या सुरवातीस पहिलवान एकमेकांस सलामी



चित्र अंक १२७



चित्र अंक १२८

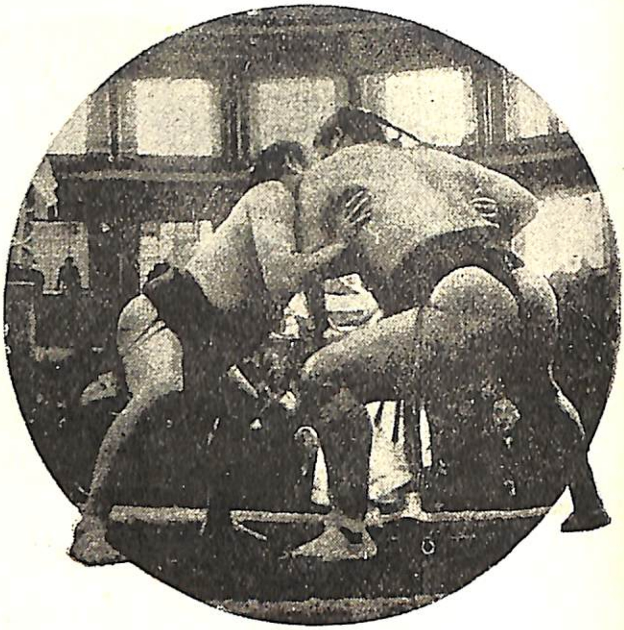
करतात, त्यावेळचा पवित्रा चित्र अंक १२८ वरून दिसून येईल. बोकडांच्या अथवा रेड्यांच्या टकरीमध्यें ज्याप्रमाणें ते दोघे लढणारे प्राणी प्रतिस्पर्ध्यास नामोहरम करण्यासाठीं मोठ्या ताठ्यानें तयार असतात, त्याप्रमाणें स्यूमो मल्ल अगदीं कडक तयारी करून कुस्ती सुरूं करणाऱ्या पंचांच्या इषाऱ्याची मोठ्या आतुरतेनें प्रतीक्षा करीत असतात. (चित्र अंक १२९ पहा).

कुस्ती सुरूं झाल्यानंतर एकमेकांस आखाड्याबाहेर ढकलण्याचा दोघेहि खेळणारे



चित्र अंक १२९

प्रयत्न करतात. चित्र अंक १३० मधील डाव्या बाजूच्या पहिलवानानें आपला डावा हात सामनेवाल्याच्या उजव्या बगलेखालून त्याच्या कुशीवरून पाठीवर नेला आहे व उजवा हात त्याच्या डाव्या हाताचे वरून त्याच्या बगलेजवळ ठेवला आहे. याप्रमाणें सामनेवाल्यास दोन्ही हातांनीं दाबून डाव्या बाजूचा पहिलवान उजव्या बाजूच्या पहिलवानास स्वतः डाव्या बाजूकडून आखाड्याच्या बाहेर ढकलून देण्याचा प्रयत्न करीत आहे.



चित्र अंक १३०

खेळणारे पहिलवान सुरुवातीस डाव्या पवित्र्यावर उभे राहून कुस्तीस सुरुवात करतात. नंतर डाव करणारा पहिलवान सामनेवाल्याचा उजवा हात आपल्या दोन्ही हातांनीं धरतो व शरीर फिरवून आपला उजवा पाय त्याच्या उजव्या पायाचे पुढें टाकतो. याप्रमाणें सामनेवाल्याच्या खालीं गेल्यावर त्याचा उजवा हात आपल्या उजव्या खांद्यावरून अशारीतीनें ओढतो कीं आपला उजवा खांदा त्याच्या उजव्या खांद्याखालीं बगलेला टेकून राहील. नंतर तो चित्र अंक १३१ प्रमाणें त्याच्या उजव्या हाताचा दंड आपल्या डाव्या हातांत धरून त्याचा उजवा पाय, बाहेरून स्वतःचा उजवा हात पालथा करून धरतो व त्यास आखाड्याच्या बाहेर फेंकून देण्याचा प्रयत्न करतो.



चित्र अंक १३१

पवित्रे चालून खेळणारे एकमेकांसमोर डाव्या पवित्र्यावर उभे राहतात. नंतर डाव्या बाजूच्या पहिलवानानें उजव्या बाजूच्या पहिलवानाच्या दोन्ही बगलांखालून दोन्ही हात कुशीवर नेऊन त्यास ढकलण्याचा प्रयत्न केला तर, उजव्या बाजूचा पहिलवान स्वतःचा

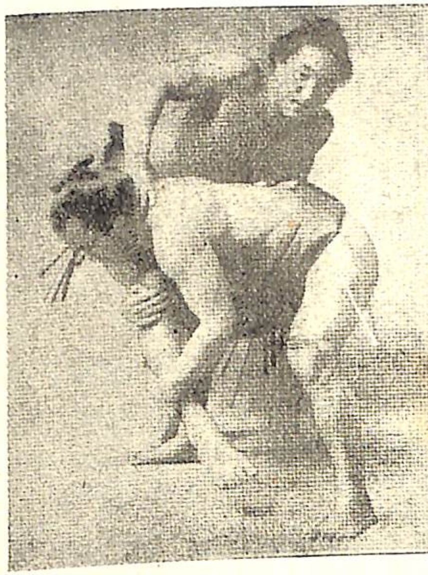
उजवा पाय सामनेवाल्याच्या दोन्ही पायांच्या मध्यें टाकून त्याच्या डाव्या पायास बाहेरून लोटतो व स्वतःचा उजवा हात, त्याचा डावा हात व डावी कुशी यांच्या मधून, पाठीवर नेऊन त्याची कंबर धरतो व डावा हात त्याच्या उजव्या पायाच्या लवणींत चित्र अंक १३२ प्रमाणें घालून व त्याला पुढच्या झोळीच्या डावा-



चित्र अंक १३२

प्रमाणें उचलून आखाड्याच्या बाहेर पाडण्याचा प्रयत्न करतो.

खेळणारे डाव्या पवित्र्यावर उभे राहून खेळास सुरुवात करतात. नंतर संधि पाहून उजवीकडचा पहिलवान आपला उजवा पाय त्याच्या उजव्या पायाच्या टांचेमागें चित्र अंक १३३ प्रमाणें ठेवतो. नंतर डाव करणारा खालीं वांकून त्याचा उजवा हात सामनेवाल्याच्या उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या(आंतून)लवणीखालून घालून व तेथून तो बाहेर काढून त्याचा गुडघा धरतो व डाव्या हातानें त्याचा खोटा बाहेरून



चित्र अंक १३३

धरतो. नंतर दोन्ही हातांनीं तो पाय उंच वर उचलून आपल्याकडे ओढतो व शरिराचा बोजा सामनेवाल्याचे अंगावर टाकून त्यास मागें पाडतो.

वरील चित्रावरून अमुक डाव केले असतां अमक्या तऱ्हेनें प्रतिस्पर्ध्यास नामोहरम करतां येतें अशा तऱ्हेची व्यवस्थित माहिती मिळत नाहीं. परंतु शरिराचा झोंक, आपलें व प्रतिस्पर्ध्याचें वजन यांचा विचार करून व आपल्या वजनाचा शक्य तो उपयोग करून त्यास मर्यादेबाहेर रेटींत नेणें म्हणजे कुस्ती झाली असें समजतात. स्यूमो कुस्तीमध्यें ४८ सर्वमान्य हालचाली आहेत. १२ टांगा व उचलून फेंकण्याचे इतर १२ डाव आहेत. प्रतिस्पर्ध्यास उचलून पार दूरवर फेकण्याची परवानगी असते. या कुस्तींत युक्तीस फारसें प्राधान्य नसून शक्ति व आपलें वजन यांस जास्त महत्त्व आहे. म्हणून **व्यायामज्ञानकोश खंड ४** मध्यें मस्तीची मेहेनत आम्ही दिली आहे

तसाच हा प्रकार समजण्यास हरकत नाहीं. परंतु जपानी लोक मात्र ही कुस्ती एकाग्रपणानें व फार हौसेनें पहातात. कुस्ती चालू असतां आपल्या आवडत्या मल्लास मोठ्यानें आरडून-ओरडून ते उत्तेजन देत असतात. विजयी मल्लाला ते आपल्या हातांतील छत्री, पंखा व डोक्यावरील टोपीसुद्धां आखाड्यांत फेंकून बक्षीस म्हणून देतात व आपला आनंद व्यक्त करतात. विजयी मल्लाचा साथीदार आखाड्यांत पडलेल्या सर्व वस्तू गोळा करून घेऊन जातो. दुसरे दिवशीं त्या वस्तूंचे मालक आपल्या मगदुरांप्रमाणें पैसे देऊन आपापल्या वस्तू परत नेतात.

स्यूमो मल्लाचें ढेरपोट पाहून हसूं येणार नाहीं असा मनुष्य विरळाच सापडेल. त्याचें पोट जरी स्थूल व अवाढव्य दिसलें तरी तें फार मजबूत असतें. हॅरिसन नांवाच्या इंग्रज गृहस्थानें स्यूमो मल्लाच्या पोटाविषयीं एक सत्यकथा लिहिली आहे. मियानोशिया नांवाच्या जपानी हॉटेलमध्यें एका इंग्रज गृहस्थाबरोबर त्याचें संभाषण चाललें होतें. संभाषणाचे ओघांत त्यानें त्या इंग्रज गृहस्थास विचारलें कीं ह्या हॉटेलमध्यें टोहिओच्या पोटावर जोरानें लाथ मारील असा कोण मनुष्य आहे? त्याची ती विलक्षण मागणी ऐकून सर्व लोक विस्मित झाले. कर्मधर्मसंयोगानें त्या हॉटेलमध्यें एक धिप्पाड अमेरिकन फुटबॉल खेळाडू होता, तो लाथ मारण्यास तयार झाला. टोहिओ गुडघ्या-वर हात टेकून व पोट जरा खपाटीं नेऊन तयारीनें वांकून उभा राहिला. नंतर अमेरिकन खेळाडूनें लांबून पळत येऊन जोरानें त्याच्या पोटावर लत्ताप्रहार केला. परंतु आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे तो हवेंत गटंगळ्या खात पंधरा फूट मागें कोलमडून पडला. पण टोहिओ मल्लाला कांहीं इजा झाली नाहीं. उलट तो गमतीनें हंसत उभा होता.

स्यूमो कुस्ती फार प्राचीन असून तिच्या नियमांत फेरफार झालेले नाहींत. जुन्या वेळीं प्रत्येक सरदार व जहागीरदाराचे पदरीं अशा प्रकारचे पहिलवान ठेवण्यांत येत असत. नवीन बादशाह गादीवर बसला म्हणजे समारंभांत या कुस्तीचे दंगल करण्यांत येतात. त्याशिवाय समारंभ साजरा झाला असें मानीत नाहींत. टोकिओमध्यें वर्षांतून दोनदां या कुस्तीचे दंगल होतात. जानेवारी व मे महिन्यांत ११ दिवसपर्यंत हे दंगल चालतात. तीस वर्षांचे वय झालें कीं हे मल्ल कुस्ती करण्याचें सोडून पंच म्हणून अथवा अन्य धंदा करून चरितार्थ चालवितात. चित्र अंक १२५ हें योकूझामा (Yokuzama) नांवाच्या नामांकित पहिल-वानाचें चित्र आहे. इतर पहिलवान उजवा हात लांब करून सलाम करतात, पण यास डाव्या हातानें सलाम करण्याची परवानगी विशेष मान म्हणून देण्यांत आली आहे. सलाम करतांना दोन्ही हात कसे ठेवतात तें चित्रावरून समजतें. कमरेभोंवतीं गवताची एक प्रकारची चटई व दोर गुंडाळलेला दिसत आहे. तो देखील पहिल्या प्रतीच्या पहिलवाना-सच वापरण्याची परवानगी असते. चटईचा तुकडा पुढच्या भागापुरताच असतो. मागचें अंग उघडें असतें. स्यूमो कुस्ती खेळणारांच्या डोकीचे केस लांब असून त्यांची गाठ मारतात. त्यांच्या कमरेस पिसासारखें व तुऱ्यासारखें कांहीं बांधलेलें असतें ती नवीन तऱ्हा होय.

(१६) ज्युजुत्सु अथवा जपानी कुस्ती

[लेखक:—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.]

उपोद्घात.

राष्ट्राच्या पाळण्यांत बाललीला करणारी कला त्या राष्ट्राचा भाग्यरवि तळपूं लागला कीं वाढीस लागते. बाळपणांतून आपल्या तारुण्यांत ती येत असतांना त्या राष्ट्रांतील आचार, विचार, धर्म, परिस्थिति तिच्यावर परिणाम करीत असतात. हिंदुस्थानच्या इतिहासाचीं पानें मागें मागें उलटत गेलें कीं, एका पानावर आपली चातुवर्ण्य पद्धति ठाण देऊन बसलेली दिसेल. वेदमंत्र उच्चारण्याचा वारसा अंगाला भस्माचे त्रिपुंड फासणाऱ्या सोवळ्या मंडळींकडे असे, तर तलवारीशीं शृंगार करण्याचा मान मिशीवर ताव देणाऱ्या क्षत्रिय लोकांकडे असे, असा या पद्धतीचा नूर होता. जपानच्या इतिहासाचीं पानें उलटल्यावर हीच स्थिति दृष्टीस पडते. ज्युजुत्सूला "बाळा जो जो रे" म्हणून वाढविणारी मंडळी सॅम्युराई (क्षत्रिक) जातींतील होती. इतर लोकांना त्या बाळाकडे पाहण्याची देखील चोरी होती. काळाच्या खोल दरींत शोघन (Shoghan) घराण्याचा तोल गेल्यानंतर लोकसत्ताक राज्यपद्धति जपानच्या अंगणांत नाचत आली. नवीन नवीन सुधारणा तिच्याशीं खेळ खेळण्यासाठीं अंगणांत येऊन दाखल झाल्या. ज्युजुत्सुकलेनेंहि आपल्या जातींतील बंधन टाकून देऊन ती इतर लोकांबरोबर आनंदानें हासूं खेळूं लागली. प्रो. केनो ह्यांनीं तिच्या नातलगांशीं संगनमत करून त्या बाळेला आपल्या मांडीवर दत्तक घेतलें आणि तिचें नांव ज्युजुत्सु ठेविलें. तिच्या पोषणाकरितां सन १८८२ मध्यें जपानांत एका व्यायाममंदिराची स्थापना केली. तें मंदीर 'कोदोवान' (Kodowan) या नांवानें ओळखलें जातें.

'ज्युजुत्सूं'तील 'ज्यु' या शब्दाचा अर्थ 'सभ्य' व 'जुत्सु' म्हणजे 'अभ्यास', अर्थात 'ज्युजुत्सू'चा अर्थ सभ्यपणाचा अभ्यास असा होतो. जपानी 'डयुजो'-(Dujo आखाडा) मध्यें विद्यार्थ्यास जें शिक्षण दिलें जातें, त्यांत सभ्यपणा व धार्मिक बाबतींकडे खास लक्ष दिलेलें असतें. इतर देशांतील व्यायामशाळेंत पुष्कळसे विद्यार्थी उच्छृंखल वृत्तीचे असून मदिरामंदिरांमधून बाहेर आल्यासारखें वागतात. जपानांत व्यायामशाळेत शिक्षण घेणारा विद्यार्थी कधींहि उच्छृंखल वृत्तीचा व्हावयाचा नाहीं. परंतु तो उलट सभ्य, आज्ञाधारक, धर्मचुस्त, राजनिष्ठ व कट्टा देशभक्त निपजावयाचा असें तिकडील लोकांचें मत आहे. व्यायामशाळेंतील विद्यार्थ्यांच्या बारा महिन्यांनीं वार्षिक परिक्षा होतात. आपलेकडे जसें परिक्षेंत उत्तीर्ण होणाऱ्या विद्यार्थ्यास पदवीदान दिलें जातें, तशी त्यांचेकडे वर्गवारी लाविली जाते. शिष्य कितीहि उच्च वर्गांत गेले आणि गुरुजी जरी आयुष्यांतील पश्चिम अघाडीवर जात असले तरी त्यांचे शिष्य त्यांना मानाच्या, पूज्यतादर्शक सलाम्या दिल्याशिवाय राहत नाहींत.

या कलेला प्रो. केनो ह्यांनीं "ज्युजुत्सु" हें नांव दिलें, परंतु ह्या नांवांत कलेचें दिग्दर्शन बरोबर होत नाहीं असें वाटल्यावरून कीं काय त्यांनीं कालांतरानें ह्या कलेस 'ज्युदो' हें नांव दिलें. 'ज्युदो' ह्यांतील 'ज्यु' चा अर्थ 'सभ्य' व 'दो' चा अर्थ 'मार्ग' असा होतो. ह्यावरून 'ज्युदोचा' अर्थ सभ्यांचा मार्ग असा होतो. परंतु या अभ्यासशास्त्रांत स्नायुशास्त्राला विशेष महत्व दिलें असल्यामुळें याचा रूढ अर्थ 'स्नायुशास्त्र' असा झाला आहे. वरील दोन्हीं नांवें ह्या कलेला प्रो. केनो यांनीं दिलीं आहेत.

ज्युजुत्सु खेळणारांना स्नायूंची, नसांची, धमन्यांची उत्तम माहिती असते व त्यामुळें ते कित्येकवेळां आपल्या प्रतिस्पर्ध्यांचे हात पाय सहज लीलेनें लूले करूं शकतात; इतकेंच नव्हें तर प्रसंगविशेषीं त्यांस बेशुद्ध पाडतात अथवा स्वर्गांत देखील धाडूं शकतात. अशा रीतीनें ते आपल्या प्रतिस्पर्ध्यांस जाया करितात. तरी त्यांचा प्राण जाऊं न देतां तो पुनः परत आणण्याची, त्यांस शुद्धीवर आणण्याची व मुरगाळलेले अवयव पूर्वस्थितींत आणण्याची कलाहि त्यांस पूर्ण अवगत असे. हे लोक आपला कट्टा शत्रू असेल त्याच्याशींच खेळतांना वर सांगितल्याप्रमाणें शरिरास अपाय होईल असा खेळ खेळतात. आपल्या व्यायामशाळेंत मित्रांबरोबर अथवा दंगलांत कुस्ती खेळतांना कधींहि अशा प्रकारचे डाव ते करीत नाहींत.

ज्युजुत्सु खेळणारे मंडळीस अवश्य असलेलीं साधनें व नियम.

डयूजो (ज्युजुत्सू खेळण्याचा आखाडा).

जपानांत ज्युजुत्सु हा एक आत्मसंरक्षणाचा राजमार्ग गणला जातो आणि तो ग्राम्यजनांना व पोलीस, लष्करी वगैरे खात्यांतील प्रत्येक इसमाला सक्तीनें शिकविला जातो. ज्युजुत्सूंत सामनेवाला आपल्या अंगावर चालून आला असतां स्वतःचा बचाव करून सामनेवाल्यास आपल्या जाळ्यांत ओढून जखडून टाकतां येतें. ही कला शिकण्यासाठीं जागाहि विशिष्ट प्रकारची असावी लागते. ही कला ज्या ठिकाणीं शिकविली जाते त्या ठिकाणास डयुजो (आखाडा) असें म्हणतात. ज्युजुत्सूचा हा आखाडा मोठा असतो. त्यांत ज्युजुत्सूच्या कुस्तीसाठीं १८×१८ किंवा २०×२० फुटांची मॅट (गदेला) असते. मॅटचे बाहेरील जागेचा मेहनतीसाठीं उपयोग करितात. आपलेकडे व्यायामशाळेंत जशी आराध्य दैवत म्हणून श्री मारुतिरायांची किंवा देवीची मूर्ति बसवून तिची पूजाअर्चा वगैरे आराधना करण्यांत येते तशी या आखाड्यांतील एका कोपऱ्यांत त्यांच्या आराध्य दैवताची मूर्ति बसविलेली असते. ह्या देवतेची पूजाअर्चा आपल्याप्रमाणेंच ते लोक करतात. याशिवाय व्यायामशाळेंत एक ड्रेसिंगरूम असते. व्यायामशाळेंत शिरतांक्षणीं पायांतील बुट, जोडे वगैरे काढून ठेवतात. नंतर देवास व गुरूंस वंदन करून ड्रेसिंगरूम-मध्यें कपडे बदलण्यासाठीं मंडळी जातात.

आपलेकडे कुस्तीसाठीं १८×१८ फुटांचा समचौरस व चार पांच फूट खोल असा खाडा खोदून व त्यांत लाल किंवा पिंवळी (आंत मसाला, अत्तर वगैरे टाकून कमविलेली) माती टाकून हौदा तयार करितात, त्याप्रमाणें

ज्युजुत्सूचा आखाडा करीत नाहींत. ज्युजुत्सूच्या आखाड्यासाठीं प्रथम १८×१८ फुट किंवा २०×२० फुटांची एक चार इंच जाड अशी मलबारी पक्क्या सागाची समचौरस चौकट तयार करितात. नंतर तिच्यांत गुडघ्यापर्यंत उंच नारळाच्या सालीचा सुंभ पिंजून फार बारीक करून तो पसरतात. रेल्वेंत पावसाळ्यांत मालगाडींतील माल बिघडूं नये म्हणून मालावर जाड किंतानी कापड टाकलेलें असतें तसें कापड घेऊन त्याच्या बाजूंच्या चारी कांठांला पितळेच्या अर्ध्या इंची गोल १० किंवा १२ कड्या दोऱ्यानें मजबूत शिवतात व तें कापड त्या सुंभाच्या ढिगावर पसरून व कड्यांत जाड दोऱ्या घालून, दोऱ्यांनीं चौकटीला खेंचून बांधतात. नंतर पहिल्या कापडापेक्षां दोन इंच कमी मापाची जाड, मजबूत, मऊ व पांढरी अशी बनात घेऊन तिच्या चारी बाजूंच्या कांठांला वरप्रमाणें कड्या शिवून ती बनात पहिल्या कापडावरून चौकटीला खेंचून बांधतात. याप्रमाणें मॅट (आखाडा) तयार करतात. ह्या बनातीवर कुस्ती खेळावयाची असते. त्यामुळें तिजवर घसारा फार असतो, म्हणून शक्य तोंपर्यंत ही बनात जाडी घ्यावी लागते. आखाडा उंच असेल तर ब्रेक फॉल करण्यास गति चांगली मिळते व खेळतांना डाव चांगले होऊन लागण्याची भीति कमी असते. म्हणून शक्य तो आखाडा (मॅट) उंच करावा.

कपडे.

ज्युजुत्सूचा मूळ उद्देश वाटेल तेव्हां वाटेल त्या ठिकाणीं आत्मसंरक्षण करून शत्रूला सर्वतोपरीं आपल्या कबजांत आणणें हा असतो. शत्रू केव्हांहि रस्त्यांत भेटला तर तो कपडे घातलेल्या स्थितींतच भेटणार. अशा वेळेस त्यानें जर आपल्यावर हल्ला केला तर आपण काय त्याला ‘ मी चड्डी घेऊन येतो तोंपर्यंत थांब’ असें सांगणार व आपण असें सांगितलें तरी तो आपलें ऐकून स्वस्थ उभा रहाणार काय? तो कधींच थांबणें शक्य नसल्यानें वेळेस कपडे धरूनच खेळलें पाहिजे. आपणांस जर कपडे धरून डाव करण्याची संवय असेल तरच आपणास त्यास सहज लीलेनें पाडतां येईल. हें तत्व जाणूनच ज्युजुत्सु खेळणारे अंगांत कपडे घालून व ते धरून डाव करण्याची संवय करितात. ज्युजुत्सु खेळण्यासाठीं मुद्दाम तयार केलेले कपडे जपानच्या बाजारांत विकत मिळतात. पण हिंदुस्थानांत ते मुद्दाम तयार करावे लागतात. खाकी अथवा इतर जाड कापडाचा, आखूड बाह्यांचा, मांड्यापर्यंत लांब असा बटनांशिवायचा एक हाफकोट शिववावा. कोट शिवतांना हातांच्या बाह्या व खांद्यांपासून कमरेपर्यंतचा सर्व भाग दुहेरी कापड करून शिववावा. बगलेच्या खालीं चौहेरी कापडाची घडी शिववावी. आपलेकडे कुस्ती खेळणारे मल्ल जसे चड्डी फाटूं नये म्हणून तिच्या कोरेला दोऱ्या घालतात, त्याप्रमाणें ह्या कोटाच्या गळपट्टींत व दोन्ही बाजूंच्या कोरेंत सहा सहा दोऱ्या घालाव्या. बाह्यांच्या कोरेलाहि सहा सहा दोऱ्या घालाव्या. त्याचप्रमाणें कोटाच्या मजबूतीसाठीं वर सांगितलेल्या सर्व दुहेरी भागांवर चौकड्याचौकड्यांची दुहेरी शिलाई मारावी. चौकड्या जितक्या जवळ शिवाव्या तितकी कोटाला जास्त मजबूती येते. ज्युजुत्सु खेळतांना लंगोटापेक्षां जाड कापडाचा, नऊ हात लांब व चार इंच रुंद असा काचा

नेसावा. काचानें गुह्य भागाचा चांगला बचाव होतो. काचावरून गुडघ्यापर्यंत लांब अशी चड्डी घालावी. ती नसल्यास आपलेकडील कुस्तीची चड्डी घातली तरी चालेल. कोट अंगांत घातल्यावर चार हात लांब व दोन इंच रुंदीचा सुती पट्टा कोटावरून कमरेला घट्ट बांधावा. ज्युजुत्सूच्या खेळासाठीं इतके कपडे पुरे असतात. पण यांशिवाय जपानी लोक पायांत मोजे व त्या मोजांवरून दुहेरी जाड कापडाचे बुट घालतात. जपानी लोकांना शेंडी नसते, तेव्हां त्यांना डोक्याला कानटोपी घालण्याची जरूर नसते, पण हिंदुस्थानांतील कांहीं लोक बरीच मोठी लांब शेंडी ठेवतात. अशा लोकांनीं शेंडीच्या संरक्षणासाठीं डोक्यास कानटोपी घातल्यास कांहीं वावगें होणार नाहीं.

तोलाचें महत्व.

प्रो. केनो यांनीं ज्युजुत्सूच्या शिक्षणाचे दोन भाग केले आहेत. एकाचें नांव रीप्रेसेन्टेटीव्ह फार्म (Representative form) असें असून त्याचा उपयोग ज्युजुत्सूंत ठराविक वेळेसच करितां येतो. दुसऱ्या विभागाचे (१) रांदोरी (Randori) व (२) खाता-Khata (याला काटाहि म्हणतात) असे दोन भाग पाडिले आहेत. रांदोरी यांत अल्प शक्तीचा उपयोग करून अल्प श्रमानें प्रतिपक्षाची प्रचंड शक्ति उलथून टाकण्यांत ज्युदोची कला समावली आहे. मार्ग देणें, झकोले देणें वगैरे क्रियांचे द्वारें वरील चमत्कार करतां येतो. शिवाय स्वतःचें आसन स्थिर करण्यासाठीं प्रतिस्पर्ध्याला पाडणें (Uklmifall down), फेंकणें, ढकलणें, चाट अथवा कसोटा मारणें, लत्ता प्रहार करणें, ढोसणें, दाबून धरणें, बांध बांधणें, वगैरे गोष्टींची मुभा असते. या प्रकारांत विशेष इजा होत नाहीं. खाताप्रकारामध्यें मात्र शस्त्र वापरतां येतें. हा प्रकार आपल्याकडील हत्यारांच्या कुस्तीसारखा असून त्यांत हल्ला व बचाव यांचें उत्तम शिक्षण मिळतें. परंतु वरील क्रिया चांगल्या साध्य करून घेण्यासाठीं तोल उत्तम रीतीनें ठेवण्यास शिकलें पाहिजे. तोल चांगल्या-रीतीनें ठेवल्यास कुस्ती चांगले रीतीनें खेळण्यास मदत होते. कारण स्वतःचा तोल संभाळून दुसऱ्याचा तोल घालविणें हें ह्या कलेंतील 'मूलतत्व' आहे व तें साधण्यासाठीं तोलाचें तत्व अवश्य समजून घ्यावें लागतें. तें नीट समजलें म्हणजे आपला बचाव कसा करावा व अल्पश्रमानें दुसऱ्यास कसें पाडावें हें समजूं लागतें. आपण चालण्याची क्रिया करतांना तोल संभाळण्याच्या तत्वाचा पावलोपावलीं उपयोग करीत असतो. परंतु चालण्याची क्रिया बालपणापासून आपल्या इतकी अंगवळणीं पडून गेली असते कीं त्याबद्दल आपल्या मनांत कधींच कल्पना येत नाहीं. आपण चालत असतों त्यावेळेस प्रत्येक पाऊल पुढें टाकतांना आपला तोल पुढें टाकतों व गेलेला तोल साधण्यासाठीं मागचें पाऊल पुनः पुढें टाकतों. अशा वेळेस उचललेलें पाऊल पुढें जमिनीवर पडण्यापूर्वी जर कोणी आपणांस सहज ढकललें तर आपला तोल जाऊन आपण जमिनीवर पडूं, कारण आपला तोल पूर्वीच गेलेला असतो. हा एक प्रकारचा झकोला होईल. ह्याचा उपयोग अँकल थ्रोसारख्या डावांत दिसून येतो. त्याचप्रमाणें एखादा इसम एखाद्या डोंगरावर चढत आहे अशा वेळेस दुसऱ्या एखाद्या इसमानें वरून येऊन व त्याजवर हल्ला

करून जर त्यास खालीं पाडण्याचा प्रयत्न केला तर बचाव करणाऱ्या इसमानें आपला पवित्रा बदलावा व अर्धगोल फिरून त्यास खालीं ढकलावा; म्हणजे स्वतःचा बचाव होऊन, शिवाय हल्ला करणारास त्याच्याच वजनाचा व जोराचा उपयोग करून खालीं झोंकून पाडतां येतें. यांसहि झकोला म्हणतां येईल. असले झकोले पुष्कळ डावांत करण्यांत येतात. एखाद्या प्रचंड शक्तीच्या मनुष्यानें एखाद्या मनुष्यास जोरानें ढकलण्याचा प्रयत्न केला असतां सशक्त मनुष्यानें बचावासाठीं आपल्या सर्व शक्तीचा उपयोग करून त्यास कितीहि प्रतिरोध केला तरी त्यापासून त्याचा बचाव होणें शक्य नसतें. पण तेंच त्यानें जर दोन पवित्रे स्फूर्तीनें मागें काढून त्यास बाजूला झोकलें किंवा तो नुसता मागें सरला तरीहि हल्ला करणाराचा तोल जाऊन तो सहज जमिनीवर पडेल. या क्रियेस **मार्ग देणें** म्हणतात.

वरील सर्व विवेचनावरून तोलाचें महत्व किती आहे हें वाचकांच्या सहज लक्षांत येईल. तोलाचें तत्व नीट लक्षांत आलें म्हणजे कुस्ती करतांना पवित्रा कसा ठेवावा व चांगला पवित्रा कोणता हें ठरविण्यास सोपें जाईल. कुस्ती खेळतांना नीट सरळ उभें रहावें हाच उत्तम पवित्रा असें ज्युजुत्सु खेळणारे समजतात. ज्युजुत्सूच्या कुस्तींतील थ्रोज, रोल आणि स्विप वगैरे डाव करतांना तोलाकडेच मुख्य लक्ष दिलें पाहिजे. सामनेवाल्यास फसवून त्याचा तोल घालविल्यास त्याचेवर अल्पश्रमानें डाव चांगले करतां येतात. म्हणून ज्युजुत्सूची कुस्ती करतांना तोलाकडे अवश्य लक्ष द्यावें.

शरीर नरम ठेवणें.

डंबेल्स, बारबेल्स वगैरेंसारख्या साधनांनीं मेहनत करणारांचीं शरिरें फार ताठ असतात. त्यामुळें त्यांच्यानें पाहिजे तसें सफाईनें डाव होत नाहींत व त्यांच्या ताठ शरिरांचा फायदा सामनेवाल्यास मिळतो. ज्युजुत्सु करतांना शरीर नरम ठेवल्यास तोल सांवरणें फार सोपें जातें. आपण नेहमीं आपलें शरीर जसें साहजिक रीतीनें नरम ठेवितो, त्याप्रमाणें खेळतांना शरीर ठेविलें पाहिजे.

तडफ.

ज्युजुत्सु खेळणारानें सर्व क्रिया तडफेनें करण्याची संवय ठेविली पाहिजे. कोणतीहि क्रिया तडफेनें केल्यास कमी शक्ति वापरावी लागते व सामनेवाल्याचा तोल सहज घालवितां येतो. खेळणारे सारख्या शक्तीचे असल्यास ज्याची तडफ ज्यास्त त्यासच यश मिळण्याचा संभव असतो. सामनेवाल्यास आपलेकडे ओढणें असल्यास एकदम हिसका मारून तडफेनें ओढल्यास विशेष शक्तीचा उपयोग करावा लागत नाहीं व ओढतांना आपला तोल जात नाहीं.

बुद्धीचा उपयोग.

प्रत्येक डाव कशा रीतीनें करावा, त्याची हूल, रोक, बंदी, तोड कशा रीतीनें करावी वगैरेंची खेळणारास चांगली माहिती असली पाहिजे. स्मरणशक्तीचा उपयोग कुस्ती खेळणारास चांगला होतो. तात्विक ज्ञान व आनुभविक ज्ञान (Theory and practice) अशा दोन्ही ज्ञानांची कुस्ती खेळणारास जरूर आहे. ह्यांपैकीं फक्त एकाच ज्ञानानें कुस्ती

चांगली खेळतां येणार नाहीं; समयाला अनुसरून बुद्धीचा उपयोग केला तरच डाव चांगले करतां येतात.

शिक्षण पद्धति.

विद्यार्थ्यांना शिकविण्यापूर्वी शिक्षणाचा क्रम मुकरर करावा लागतो. ज्युजुत्सूचा विषयानुक्रम (१) ब्रेक फॉल्स, (२) पवित्रे, (३) थ्रोज, (४) रोल्स, (५) स्वीप, (६) होल्डस, (७) लॉक्स, (८) ट्रिक्स आणि (९) काटॅाज ह्या अनुक्रमानें ठरविलेला असतो. प्रथम एक महिन्याचा अभ्यासक्रम मुकरर करून तो एका फळीवर डकवितात आणि ती फळी भिंतीला टांगून ठेवितात. गुरुजी रोज विद्यार्थ्यांना अंगावर घेऊन हे विषय अनुक्रमानें शिकवितात. नंतर विद्यार्थ्यांना तेच डाव आपापसांत घटविण्यास सांगतात. रोज कुस्ती होत नाहीं. रविवारीं विद्यार्थ्यांत चुरसीच्या कुस्त्या लावितात आणि ह्या कुस्तींत विद्यार्थ्यांकडून ज्या चुका होतात त्या दुसऱ्या दिवशीं समजावून विद्यार्थ्यांकडून सुधारून घेतात. गुरुजींचें मुख्य काम म्हणजे विद्यार्थ्यांना संपूर्ण रीतीनें डावांच्या हूल, बंदी, रोख, तोड या क्रिया शिकविणें व त्यांच्या चुका त्यांस दाखवून त्या दुरस्त करून घेणें हें असतें. आपलेकडील व्यायामशाळेंत वस्तादजी अशा रीतीनें शिक्षण देतील तो सुदीन असें म्हणावें लागतें.

सामन्याचे नियम.

(१) प्रत्येक कुस्ती लढणारानें कोट आणि पट्टा घातलाच पाहिजे.

(२) कुस्ती लढणारा गृहस्थ दुसऱ्याकडून फेंकला गेला असतां त्याचे दोन खांदे आणि ढुंगणाच्या दोन्ही बाजू मॅटला लागल्या तर तो चीत झाला असें समजावें. (नियम ८ वा पहा)

(३) वरीलप्रमाणें मॅटवर पडलेला मनुष्य जर दोन सेकंदांच्या आंत दुसऱ्या गड्याच्या पकडींतून अथवा बांधांतून मोकळा झाला नाहीं तर त्याला चीत समजावा.

(४) लढणारा गडी कोणत्याहि कारणानें बेशुद्ध पडल्यास चीत समजला जातो. पण लाथा मारणें, हातपाय मोडणें असले प्रकार दोन मित्रांच्या कुस्तींत, व्यायामशाळेंत अथवा दंगलांतील सामन्यांत चालूं दिले जात नाहींत.

(५) समोरच्या गड्याच्या पकडीमुळें किंवा त्याच्या एखाद्या युक्तीमुळें खेळणारा शरण आला तर त्याला चीत समजावें.

(६) खेळणाराला आपण हारलों हें कबूल करावयाचें असल्यास त्यानें मॅटवर अथवा आपल्या शरिराच्या कोणत्याहि भागावर हातानें अथवा पायानें चापटी मारावी.

(७) शरण आलेल्या माणसानें तशा प्रकारची चापटी मारून इषारत केल्याबरोबर जिंकणारानें त्यास ताबडतोब सोडलें पाहिजे.

(८) सामनेवाल्याला दूर फेंकण्यासाठीं खेळणारास मॅटवर खांदे व ढुंगण लावण्याची पाळी आली, म्हणजे चीत पडून डाव करावा लागला तर तो चीत समजला जाणार नाहीं.

(९) गदेल्यावर (मॅटवर) सामना चालूं असेल त्यावेळेस स्वसंरक्षण करणाऱ्या गड्याला आपल्या बचावासाठीं कोणत्याहि प्रकारें पडतां येतें, आणि या बचावासाठीं पाठीवर पडणें हेंच जास्त सोईचें व फायदेकारक असतें.

(१०) बचावासाठीं मॅटला पाठ लावल्यावर सामनेवाल्यानें त्याला दाबून ठेवलें किंवा उचलून परत मॅटवर टाकलें आणि त्याचे दोन्ही खांदे व ढुंगण मॅटला लागलें तर तो चीत समजला जाईल.

ज्यावेळीं ज्युजुत्सु न जाणणारा मनुष्य ज्युजुत्सु जाणणाऱ्या गृहस्थाबरोबर सामना करतो त्यावेळीं त्याला खालील नियमांची माहिती देणें अवश्य असतें.

(१) ज्युजुत्सु माहीत असलेल्या मनुष्याला सामना सुरू झाल्यावर ज्युजुत्सु कलेंतील कोणतीहि युक्ति स्वतःच्या बचावासाठीं वापरण्याची परवानगी आहे.

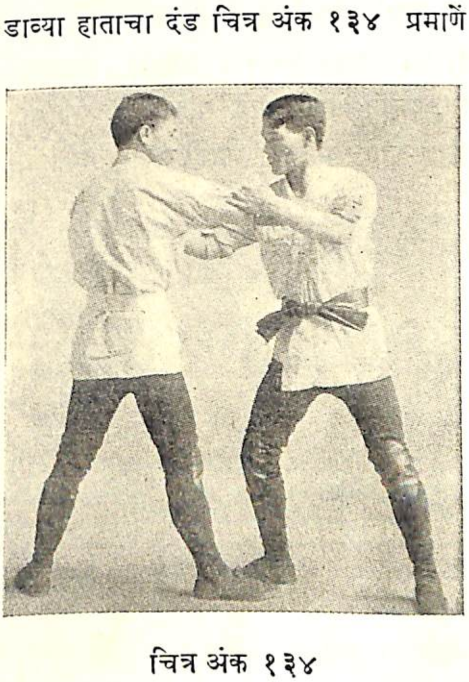
(२) तसेंच अशा सामन्यांत ज्युजुत्सु माहीत नसणाऱ्या मनुष्यास इजा झाली तर त्याबद्दल ज्युजुत्सु जाणणारा मनुष्य जबाबदार ठरूं शकत नाहीं.

(३) खेळणाऱ्या प्रत्येक इसमानें वरील नियम मान्य असल्याचें लिहून द्यावयाचें असतें. एखाद्यास दुखापत झाल्यास अथवा मरण आल्यास त्याच्या आप्तवर्गास समोरच्या गड्याचे विरुद्ध कोर्टांत जातां येत नाहीं.

ब्रेक फॉल.

ज्युजुत्सूची कुस्ती खेळतांना पाठीवर पडण्याचा अनेक वेळां प्रसंग येतो. अशा वेळेस पाठीस इजा होऊं नये म्हणून ज्युजुत्सु कुस्तींत ब्रेकफॉलसारखी पडण्याची पद्धति बसविली आहे. या पद्धतींत पडतांना गदेल्यास पाठ लागण्याचे आधीं पडणारा आपला एक अगर दोन्ही हात गदेल्यावर ब्रेक फॉलच्या पद्धतीनें आपटतो; म्हणजे पाठीस धक्का बसत नाहीं. ब्रेक फॉलचे क्रियेस जपानी भाषेंत 'हायुची' असें म्हणतात. 'हायुची' हा शब्द जपानी भाषेंत पक्षांचे पंख फडफडविण्याचे क्रियेस लावितात. ब्रेक फॉल करतांना हात आपटतात ते पक्षांच्या फडफडविल्या जाणाऱ्या पंखांप्रमाणेंच दिसतात. ब्रेक फॉलच्या पुष्कळ तऱ्हा (प्रकार) आहेत, पण स्थळसंकोचामुळें त्या सर्व प्रकारांची माहिती व्यायामज्ञानकोश खंड ९ मध्यें देण्याचे योजिलें आहे. ती माहिती वाचून पाहिल्यावर त्याबद्दल वाचकांना चांगली कल्पना येईल व सराव चांगला झाला म्हणजे त्यांचें महत्व व उपयोगहि चांगला समजेल.

(१) **शोल्डर थ्रो** (Shoulder Throw):—समोरासमोर उभें असतांना, सामनेवाल्यानें त्याच्या उजव्या हातानें आपल्या डाव्या हाताचा दंड चित्र अंक १३४ प्रमाणें



चित्र अंक १३४

धरला तर आपण आपल्या उजव्या हातानें त्याच्या डाव्या हाताची बाही मजबूत धरावी.

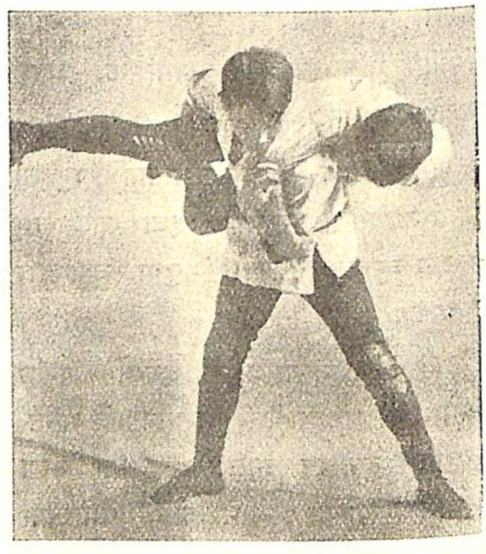
नंतर त्यानें उजव्या हातानें आपला डावा दंड धरला असतो ती पकड आपण सोडवावी. ही पकड सोडविण्याच्या दोन रीति आहेत. आपण आपल्या डाव्या हातानें त्याच्या उजव्या हाताची बाही धरलेली असते ती सोडून द्यावी. नंतर आपल्या डाव्या हाताच्या फिस्टने-(Fist) मुठीनें त्याच्या उजव्या हाताच्या फनी-बोन (Funny bone) वर जोरानें आघात करावा म्हणजे त्याची पकड सुटते किंवा त्याच्या उजव्या हाताच्या प्रकोष्ठाचे आंतील बाजूस आपल्या डाव्या हाताचें कोपराचा आघात करावा म्हणजे त्याची पकड सुटते. सामनेवाल्याच्या हाताची पकड सोड-विण्याच्या या दोन्ही रीति चांगल्या तऱ्हेनें घटवाव्या.

नंतर आपला पुढील उजवा पाय जरा पुढें, पण सामनेवाल्याच्या उजव्या पायाच्या मागें, टाकून आपण पुढें वांकावें व त्याचा उजवा हात आपल्या पाठीवरून पलीकडे



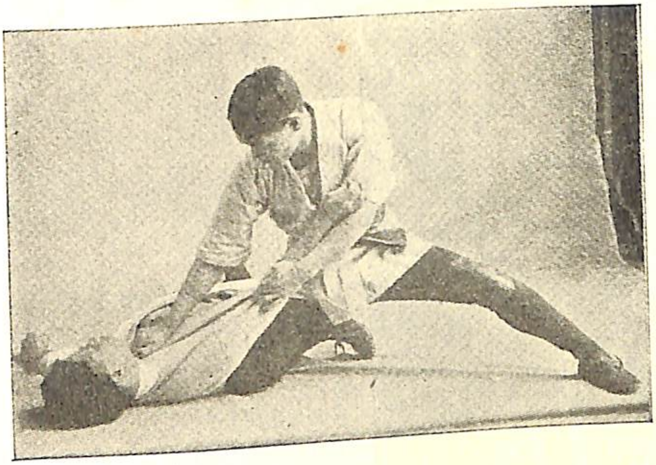
चित्र अंक १३५

आपल्या डाव्या खांद्यावर चित्र अंक १३५ प्रमाणें ओढून घ्यावा. नंतर आपला उजवा हात त्याच्या उजव्या पायाचे बाहेरून चित्रांतल्या-प्रमाणें मांडीचे आंत घालून पायास विळखा मारावा. नंतर त्याचा उजवा हात खालीं ओढून व आपला पाय गुडघ्यांतून ताठ करून त्यास चित्र अंक १३६ प्रमाणें वर उचलावा



चित्र अंक १३६

व चित्र अंक १३७ प्रमाणें जमिनीवर टाकावा. नंतर आपल्या उजव्या पायाचा गुडघा त्याचे उजव्या खांद्याखालीं घालावा. नंतर आपल्या उजव्या हातानें त्याचा कॉलर धरून त्यास जमिनीवर दाबून ठेवावा व आपल्या डाव्या हातानें त्याचा उजवा हात खालीं दाबावा म्हणजे त्याच्या कोंपरास कळ लागून तो आपल्या ताब्यांत येतो.



चित्र अंक १३७

(२) इनसाईड लेग थ्रो (Inside Leg Throw):—समोरासमोर उभें असतांना आपण सामनेवाल्याच्या नजीक जावें व त्यास त्याच्या उजव्या हातानें आपल्या कमरेवरील पटा धरूं द्यावा. नंतर त्याचा उजवा हात आपल्या डाव्या हातानें चित्र अंक १३८ प्रमाणें धरावा. यावेळीं आपला उजवा पाय पुढें असतो, तो आपण चित्र अंक १३९



चित्र अंक १३८



चित्र अंक १३९

प्रमाणें एकदम मागें घ्यावा म्हणजे आपणास आपल्या उजव्या हातानें त्याची कंबर धरतां येते. यावेळीं आपण त्याच्या कंबरेवरील पटा मजबूत धरावा. नंतर आपला डावा पाय त्याच्या उजव्या पायाचे जवळ चित्र अंक १४० प्रमाणें ठेवावा व आपला उजवा पाय त्याच्या उजव्या पायाच्या बाहेरून लपेटावा. आणि त्यास हातांनीं ओढून व पायानें चित्र अंक १४१ प्रमाणें टांग मारून टांगेवर उचलावा व खालीं पाडावा.



चित्र अंक १४०



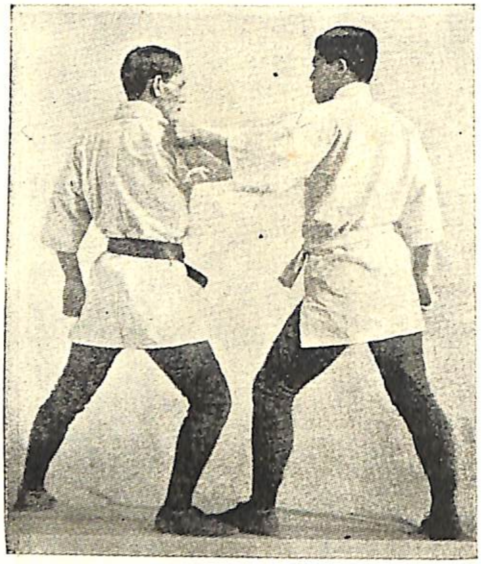
चित्र अंक १४१

(३) दी स्प्रिंग हिप थ्रो (The Spring Hip Throw):—समोरासमोर उभें राहून खेळणारांनीं एकमेकांस नेहमींच्या पद्धतीप्रमाणें धरावें. नंतर डाव करणारानें आपल्या डाव्या बाजूस फिरून आपला उजवा पाय त्याच्या उजव्या पायाच्या पुढें ठेवावा म्हणजे आपली पाठ त्याच्या पोटाकडे होते. नंतर त्यास आपल्या पाठीकडे ओढावें व झटक्यानें आपला उजवा पाय गुडघ्यांतून वांकवून चित्र अंक १४२ प्रमाणें त्याच्या ओटीपोटाचे खालीं लावावा. याच अवसानांत आपण त्यास आपल्या दोन्ही हातांनीं ढुंगणावरून पुढें ओढावें व पायानें वर उडवून आपल्या पुढें जमिनीवर पाडावें.

सामनेवाला आपल्या अंगाजवळ जितका जास्त चिटकून असेल तितका हा डाव करणें सोपें जातें. त्यानें आपणावर हा डाव केला तर आपण आपलें शरीर शक्य तितकें दूर न्यावें म्हणजे हा डाव होत नाहीं अथवा आपला डावा हात त्याचे कुशीस अथवा उजव्या ढुंगणास लावून त्यास दूर ढकलावें म्हणजे हा डाव होत नाहीं.



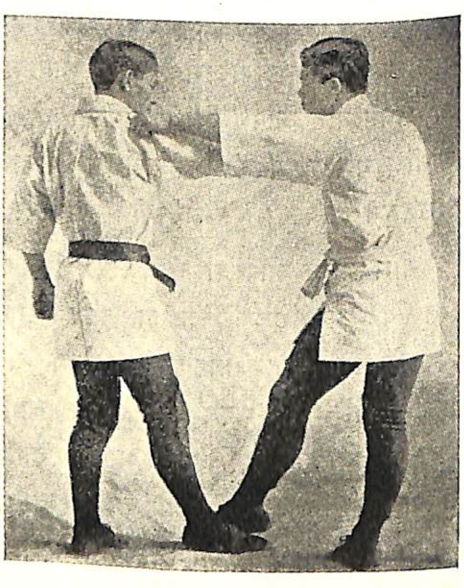
चित्र अंक १४२



चित्र अंक १४३

(४) **साईड रोल** (Side Roll):— समोरासमोर उभें असतांना सामनेवाल्यानें आपल्या खांद्यावर चित्र अंक १४३ प्रमाणें त्याच्या डाव्या हातानें धरलें तर आपण आपल्या उजव्या हातानें त्याचा उजवा कॉलर (कोटाचा काठ) धरावा. नंतर त्याच्या उजव्या हातानें तो आपणाला पकडण्याचा प्रयत्न करील तर त्यास तसें करूं देऊं नये. कदाचित त्यानें धरलें तर आपल्या डाव्या हातानें त्याचे उजव्या हातास जोरानें मारून तो हात सोडवावा. नंतर आपण मागें झोंक घेऊन चित्र अंक १४४ प्रमाणें आपला उजवा पाय गुडघ्यांतून ताठ

चित्र अंक १४४



करून पुढें ठेवावा. यावेळीं सामनेवाला त्याचा डावा पाय आपल्या उजव्या पायाचे बाहेर लावून आपणास पाडण्याचा यत्न करतो. त्यावेळीं चित्रांतल्याप्रमाणें आपला उजवा पाय उचलून त्याचे डाव्या पायाच्या बाहेर लावावा. नंतर पुढें घुसून त्याचा पट्टा आपल्या डाव्या हातानें चित्र अंक १४५ प्रमाणें धरावा व आपला उजवा गुडघा जमिनीवर टेकून आपला डावा गुडघा त्याचे उजव्या गुडघ्यास बाहेरून लावावा. यापुढील डावाची क्रिया स्फूर्तीनें केली पाहिजे. नंतर आपल्या उजव्या हातानें सामनेवाल्यास जोरानें आपल्याकडे खालीं ओढावें. याच अवसानांत आपल्या डाव्या हातानें त्यास वर उचलावें. नंतर आपण एकदम आपल्या उजव्या खांद्यावर पडावें व आपल्या डाव्या पायानें त्याच्या डाव्या पायाचा गुडघा चित्र अंक १४६ प्रमाणें वर उचलावा. नंतर त्यास आपल्या डाव्या खांद्यावरून पलीकडे उताणें पाडावें व आपण त्याच्या अंगावर बसावें (चित्र अंक १४७).

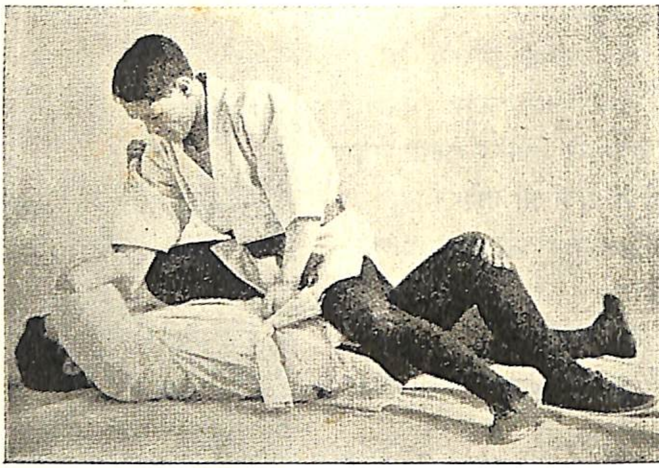


चित्र अंक १४५

नंतर आपल्या उजव्या हाताची पकड मजबूत ठेवून आपल्या मुठीच्या तर्जनी व मध्यमेच्या हाडांनीं त्याच्या गळ्याच्या घाटीवर जोरानें दाबावें. याशिवाय आपल्या डाव्या हातानें त्याचा पट्टा धरलेला असतो, त्याच मुठीच्या वरच्या हाडांनीं त्याचे बेंबीखालील पोटाच्या भागावर (Phalanges) जोरानें दाबावें. हा दाब द्यावयाचा तो पोटाच्या त्या भागावर हाडांनीं उकरल्याप्रमाणें व घुसळल्या-प्रमाणें क्रिया करून द्यावा म्हणजे सामनेवाला फार जेर होतो. (It is a half digging and half churning motion).

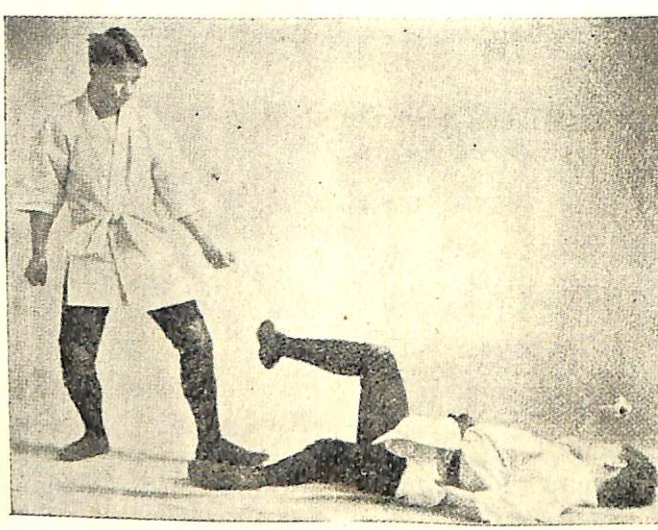


चित्र अंक १४६



चित्र अंक १४७

(५) लेग ओव्हर नी थ्रो (Leg over knee Throw) :—सामनेवाला उभा असून आपण जमिनीवर उताणें पडलों असतांना तो आपणावर हल्ला करण्यास आला तर आपण चित्र अंक १४८ प्रमाणें आपला डावा पाय जमिनीवर लांब करून ठेवावा व उजवा पाय गुडघ्यांतून वांकवून उंच ठेवावा. तसेंच आपला डावा हात जमिनीवर व उजवा हात चित्रांतल्याप्रमाणें वर ठेवावा. नंतर त्याचा डावा पाय पुढें आहे असें पाहून आपण आपल्या उजव्या कुशीवर वळावे व आपला उजव्या पायाचा पंजा त्याचे डावे पायाचे आंत



चित्र अंक १४८



चित्र अंक १४९

आंकडीप्रमाणें (चित्र अंक १४९) अडकवावा व आपला डावा पाय त्याचे डावे गुडघ्यावर ठेवावा. नंतर स्फूर्तीनें त्याचा पाय आपल्या उजव्या पायानें आपलेकडे ओढावा व त्याच-वेळीं आपल्या डाव्या पायानें त्यास मागें ढकलावें म्हणजे तो मागें पडतो.

(६) कॉउन्टर ऑफ लेग ओव्हर नी थ्रो (Counter of Leg Over Knee Throw) :—सामनेवाला आपल्यासमोर उताणा पडून आपल्यावर वरील डाव करणार आहे असें दिसलें तर आपण आपला डावा पाय त्याच्या उजव्या बाजूस ठेवण्याची हूल दाखवून चित्र अंक १५० प्रमाणें त्याचे डावे बाजूस ठेवावा व आपल्या डाव्या हातानें



चित्र अंक १५०



चित्र अंक १५१

त्याचा डावा गुडघा बाजूस दाबावा. नंतर आपण एकदम आपल्या दोन्ही गुडघ्यांवर खालीं बसावें. बसताना आपला डावा गुडघा त्याच्या डाव्या ढुंगणाजवळ राहील अशा रीतीनें बसावें. नंतर आपल्या उजव्या हातानें त्याचें डावें मनगट चित्र अंक १५१ प्रमाणें धरावें. नंतर आपण उठून त्याचे अंगावर बसावें व त्याच-वेळीं त्याच्या डाव्या हाताचें मनगट जमिनीवर दाबावें व आपला डावा गुडघा त्याच्या उजव्या हाताच्या कोपराखालीं घालावा. नंतर आपल्या डाव्या हातानें त्याची मान चित्र अंक १५२ प्रमाणें घट्ट धरावी. नंतर आपला उजवा पाय लांब करून चित्रांतल्याप्रमाणें त्याच्या अंगावर पडावें. नंतर आपल्या डाव्या पायानें त्याचा उजवा हात त्याच्या उजव्या हाताचे कोपरास रग लागेल अशा रीतीनें दाबावा. याचवेळीं त्याची मान व डावा हात जोरानें दाबून ठेवावा म्हणजे तो जेर होऊन आपल्या कबजांत येतो.



चित्र अंक १५२



चित्र अंक १५३

(७) **नेक होल्डची तोड** (Counter to Neck Hold):—आपल्या अंगावर चित्र अंक १५३ प्रमाणें बसून सामनेवाला आपली कॉलर डाव्या हातानें उजवी व उजव्या हातानें डावी अशी धरून आपला गळा दाबत असेल तर त्याची पकड सोडविण्यासाठीं पुढील क्रिया करावी. आपण आपला डावा पाय मांडीतून चित्र अंक १५४ प्रमाणें उंच करून तो त्याचे पाठीवर दाबावा आणि झटक्यानें त्यास पुढें ढकलावे म्हणजे तो चित्रांतल्याप्रमाणें पुढें वांकतो (चित्र अंक १५५). नंतर आपल्या दोन्ही हातांनीं त्याचीं मनगटें धरावीं. आपल्या हातांचीं बोटें त्याच्या मनगटांवर अशा रीतीनें दाबावीं कीं त्याच्या धमनीवर दाब येऊन त्याचें रुधिराभिसरण बंद व्हावें. नंतर आपला डावा गुडघा काढून घेऊन त्याच्या पाठीवरील



चित्र अंक १५४

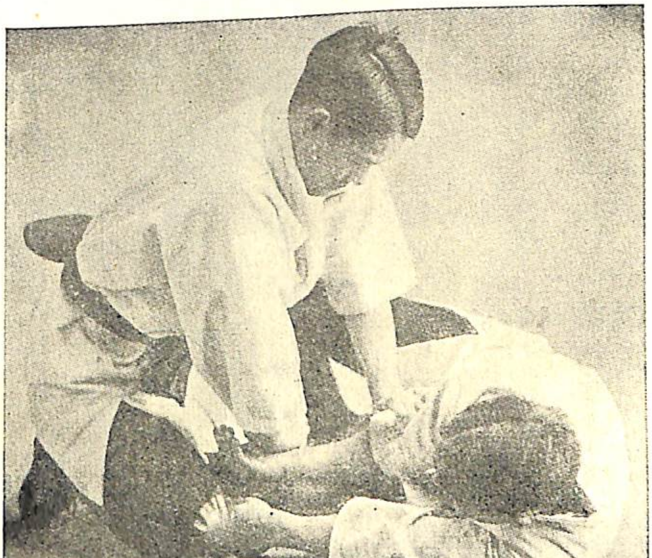
चित्र  अंक १५५

दाब कमी करावा व झटक्यानें आपल्या उजव्या बाजूस चित्र अंक १५६ प्रमाणें फिरावें. नंतर आपल्या उजव्या हाताची त्याचे उजव्या मनगटास धरलेली पकड कायम ठेवून व आपला डावा हात सोडून त्यानें चित्र अंक १५७ प्रमाणें आपल्या डाव्या हाताचा आंगठा व तर्जनी ह्यांनीं त्याच्या उजव्या हाताची बाही धरावी आणि इतर सर्व बोटें व तर्जनी चित्राप्रमाणें ताठ ठेवून तळ हातानें त्याच्या उजव्या हाताच्या दंडावर बाहेरून दाब देऊन तो पुढें ढकलावा. याप्रमाणें केल्यानें त्यास आपले अंगावरून पाडण्यास मदत होते. याप्रमाणें क्रिया केल्यामुळें तो चित्र अंक १५७ प्रमाणें त्याच्या डाव्या कुशीवर पडतो. नंतर आपल्या डाव्या हातानें त्याच्या उजव्या हाताच्या बाहीची पकड मजबूत धरावी व आपल्या उजव्या हातानें त्याच्या उजव्या हाताचा आंगठा चित्र अंक १५८ प्रमाणें धरावा. यानंतर त्याचा आंगठा धरून मुरगळावयाचा असतो. ही क्रिया कशी करावयाची तें पुढें

चित्र  अंक १५६

चित्र  अंक १५७

सांगितलें आहे. त्यानें आपला कपडा धरलेला असतो. ती त्याची पकड सोडविण्यासाठीं आपण आपल्या आंगठ्याच्या पुढच्या पेरानें त्याच्या आंगठ्याच्या नखावर दाब देऊन व त्याचा आंगठा दुमडून, त्याच्या आंगठ्याचें पुढील पेरें शक्य तितकें खालीं व आंत दाबावें. यामुळें त्याच्या आंगठ्यास कळ लागून त्याची पकड सुटते. नंतर आपला आंगठा त्याचे आंगठ्याचे आंत घालून व आपली त्याच हाताची तर्जनी त्याच्या आंगठ्याच्या मुळावर ठेवून पकड धरावी व नंतर त्याचा आंगठा आंतून बाहेरच्या बाजूस पिळावा व आपल्या डाव्या हातानें त्याचें कोंपर चित्रांतल्याप्रमाणें खालीं दाबावें म्हणजे तो कळ लागल्यानें हारलों अशी खूण करतो.

चित्र  अंक १५८



चित्र अंक १५९

(८) काउन्टर टू वेस्ट होल्ड (Counter to Waist Hold) :—सामनेवाल्यानें मागच्या बाजूनें आपल्या हातांखालून हात घालून चित्र अंक १५९ प्रमाणें आपली कंबर धरली तर आपण पुढील क्रिया करून त्यावर तोड करावी. सामनेवाल्याचा उजवा हात त्याच्या डाव्या हातावर असल्यानें त्याचा उजवा हात आपण प्रथम सोडविला पाहिजे. त्यासाठीं आपल्या उजव्या हाताचीं बोटें त्याच्या उजव्या हाताच्या बोटांवर चित्र अंक १६० प्रमाणें ठेवावीं. सामनेवाल्याच्या मध्यमा व अनामिका या बोटांच्या पुढील पेऱ्यांच्या नखां-

चित्र अंक १६०





चित्र अंक १६१

पहिलीं दोनच बोटें आपल्या बोटांनीं धरून चित्र अंक १६१ प्रमाणें उलटीं मुरगळावीं.

नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें क्रिया करून त्याचा डावा हात सोडवावा व त्या हाताचीं दोन बोटें धरावीं. नंतर चित्र अंक १६२ प्रमाणें आपले हात बाजूस करून त्याचे हात घर आपल्या बोटांनीं जोरानें दाब देऊन तीं बोटें आंत जोरानें दाबावीं. याप्रमाणें दाब दिला तर त्याच्या बोटांस कळ लागून त्याच्या बोटांची पकड सुटते. नंतर आपले दोन्ही हात आपल्या कुशीवर जोरानें दाबावे म्हणजे त्याचे हात दाबले जातात. नंतर त्याच्या उजव्या हाताचीं



चित्र अंक १६२



चित्र अंक १६३

मागें न्यावे व त्याचीं बोटें वर मुरगळावीं. नंतर चित्र अंक १६३ प्रमाणें आपला उजवा हात लांब ठेवून आपल्या डाव्या हातानें त्याचा डावा हात तर उंच करावा. नंतर त्याचा उजवा हात उंच करून आपल्या डोक्यावरून आपल्या डाव्या बाजूकडे न्यावा. नंतर त्याच्या दोन्ही फिरून हातांखालून आपलें डोकें वांकवून बाहेर मागें काढावें. त्याचवेळीं आपला उजवा पाय मागें घ्यावा म्हणजे सामनेवाला चित्र अंक १६४ प्रमाणें आपल्या उजव्या बाजूस येतो. नंतर त्याचा डावा हात वरून खालीं त्याच्या उजव्या हाताच्या लवणीवर उताणा आणावा.



चित्र अंक १६४



चित्र अंक १६५

याप्रमाणें हात आले म्हणजे त्याचीं मनगटें व कोंपरें यांवर उलटा दाब येतो. नंतर आपल्या उजव्या हाताच्या कोंपरानें त्याचीं कोंपरें वर दाबावीं व आपल्या उजव्या पायानें त्याच्या उजव्या पायाचे टांचेस धक्का मारून त्याचा उजवा पाय पुढें ढकलावा म्हणजे तो मागें पडतो. याप्रमाणें त्यास मागें पाडलें तर त्याचे ढोटांस, मनगटांस व कोंपरांस इजा होण्याचा संभव असतो.

(९) काउन्टर टू आर्म होल्ड (Counter to Arm Hold):—सामनेवाल्यानें आपल्यास मागच्या बाजूनें चित्र अंक १६५ प्रमाणें आपले दंड दाबून धरलें तर आपण आपला उजवा पाय पुढें टाकावा व त्याचवेळीं आपला उजवा हात एकदम झटक्यानें पुढें उंच करावा म्हणजे त्याची पकड सुटते, किंवा आपले दोन्ही हात एकदम झटक्यानें वर करावे व त्याच अवसानांत अंग चोरून खालीं बसावें म्हणजेहि त्याची पकड सुटते. पण सामनेवाल्यानें आपलीं दोन्हीं कोंपरें दाबून जर आपणास मिठी मारली असेल तर त्याचे वर पुढील तोड करावी. सामनेवाल्याच्या अंगाजवळ मागें सरकावें व आपला डावा पाय त्याच्या दोन्ही पायांचे मध्यें ठेवावा. नंतर आपल्या उजव्या हातानें त्याच्या खांद्यावरील कपडा चित्र अंक १६६ प्रमाणें धरावा व

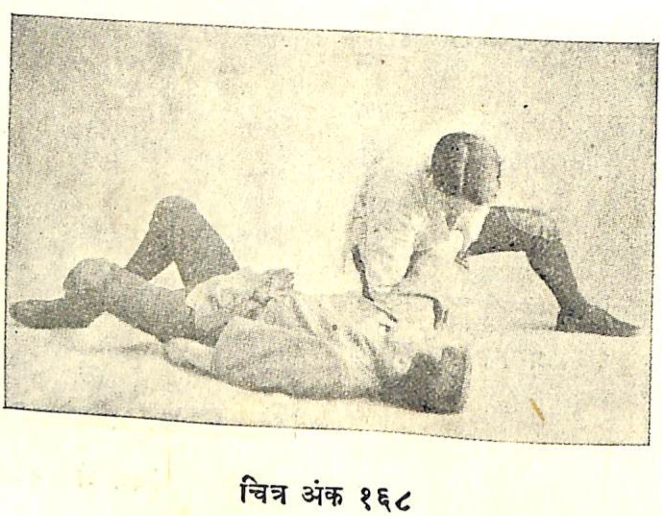


चित्र अंक १६६

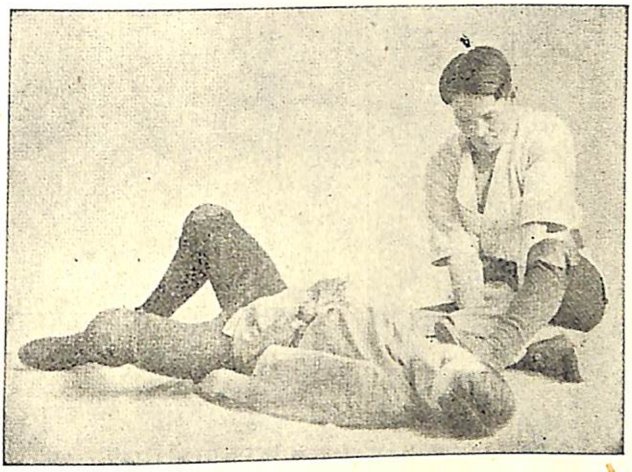


चित्र अंक १६७

आपला डावा हात त्याचे डावे पायाच्या बाहेरून नेऊन त्याच्या गुडघ्यास वेळखा मारावा. नंतर आपण वांकून त्यास चित्र अंक १६७ प्रमाणें वर उचलावें. नंतर आपला उजवा गुडघा जमिनीस टेकून व आपल्या उजव्या हातानें त्यास पुढें ओढून चित्र अंक १६८ प्रमाणें मॅटवर उताणें पाडावें. नंतर आपला उजवा गुडघा त्याचे उजव्या खांद्याचे जवळ ठेवून आपला डावा पाय चित्रांतल्या-प्रमाणें उभा ठेवावा. नंतर त्याचा उजवा हात आपल्या डाव्या पायाच्या आंत घेऊन त्याचे-वर आपलें डावें ढुंगण ठेऊन बसावें. नंतर



चित्र अंक १६८



चित्र अंक १६९

आपला उजवा हात त्याचे उजवे खांद्याखालीं घालून त्या हाताचें मनगट आपल्या डाव्या हातानें धरावें. नंतर तो उलटून जाऊं नये म्हणून चित्र अंक १६९ प्रमाणें आपल्या डाव्या पायानें त्याचें तोंड पलीकडे ढकलावें. नंतर आपल्या दोन्ही हातांनीं त्याचा हात कोंपरांतून वर उचलावा म्हणजे त्याचे कोंपरास रग लागून तो आपल्या ताब्यांत येतो.

(१०) काउन्टर टू फुल नेलसन (Counter to Full Nelson):—सामनेवाल्यानें आपणास मागचे बाजूनें चित्र अंक १७० प्रमाणें दुहेरी कस बांधला तर त्यांतून



चित्र अंक १७०

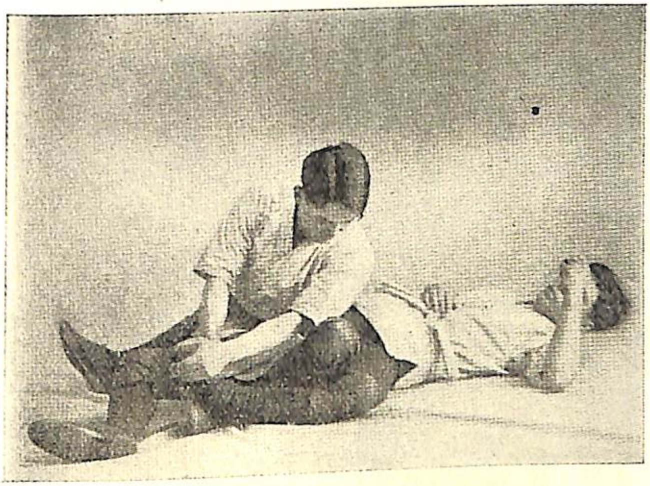


चित्र अंक १७१

सुटण्यासाठीं पुढील तोड करावी. याप्रमाणें त्यानें कस बांधल्याबरोबर आपण चित्र अंक १७१ प्रमाणें आपल्या उजव्या हातानें आपल्या डाव्या हाताचें मनगट धरावें. नंतर आपलीं दोन्हीं कोंपरें आपल्या बाजूंस जोरानें दाबावीं, पुढें वांकावें व आपलें ढुंगण मागें न्यावें. याच वेळेस आपण आपला डावा पाय त्याच्या दोन्ही पायांमधून मागें ठेवावा. नंतर आपल्या डाव्या पायानें त्याच्या डाव्या पायाच्या मागून त्याच्या टांचेच्या वरच्या बाजूस घोट्यावर (ankle) जोरानें लाथ मारून त्याचा पाय पुढें वर ढकलावा. त्याचवेळेस चित्र अंक १७२ प्रमाणें आपल्या डाव्या हातानें त्याचा डावा पाय आंतले बाजूस धरावा. नंतर त्याचा पाय उचलला गेल्याबरोबर आपला हात झटकन खालीं सरकवून त्याच्या पायाचा पंजा धरावा. नंतर त्याचा पाय जोरानें वर उचलावा म्हणजे त्याची कसाची पकड सुटते. यानंतर त्याचा पाय मुरगळून आपण मागें पडावें म्हणजे तो चित्र



चित्र अंक १७२



चित्र अंक १७३

अंक १७३ प्रमाणें आपल्याखालीं पडतो. नंतर आपण त्याचा पाय चित्रांतल्याप्रमाणें आपल्या दोन्ही हातांनीं धरून आपलें वजन त्याच्या उजव्या गुडघ्याचे बाजूस टाकावें व त्याचा डावा गुडघा जमिनीवर दाबून ठेवावा. नंतर त्याचा पाय मुरगळावा म्हणजे तो हारल्याचें कबूल करतो.

त्याचा उजवा गुडघा चित्र अंक १७३ प्रमाणें आपण दाबण्यापूर्वींच जर त्यानें तो पाय काढून घेतला तर आपण त्याच्या डाव्या पायावरून पलीकडे सरकून चित्र अंक १७४ प्रमाणें त्याचा डावा पाय दाबून बसावें व आपल्या दोन्ही पायांनीं त्याचा डावा पाय चित्रांतल्याप्रमाणें बांधावा. नंतर त्याचा पाय आपल्या दोन्ही हातांनीं मुरगळावा म्हणजे तो हारल्याचें कबूल करतो.

चित्र



अंक १७४



चित्र अंक १७५

(११) काउन्टर टू काटाज ऑफ हॅन्ड ट्रिक आर शोल्डर थ्रो (Counter to Katas of Hand Trick or Shoulder Throw):—समोरासमोर असतांना आपण जर सामनेवाल्यास मारावयास गेलों तर तो आपला डावा हात धरून चित्र अंक १७५ प्रमाणें आपल्यावर डाव करतो. आपला हात त्याचे दोन्ही हातांनीं धरून उलट फिरवतो व खालीं वांकून आपल्या डाव्या हाताची बगल त्याच्या उजव्या खांद्यावर घेतो. नंतर तो आपणास कंबरेचा झटका मारून व हातानें ओढून पुढें टाकण्याचा प्रयत्न करूं लागतो अशा वेळेस आपण त्यास अडवूं नये. पण आपला डावा हात फिरवून सरळ करावा व त्याच्या उजव्या बाजूवरील पटा चित्र अंक १७६ प्रमाणें धरावा किंवा आपला उजवा

चित्र अंक १७६





चित्र अंक १७७

हात त्याच्या ढुंगणाचे हाडकांवर ठेवून त्यास दूर ढकलावें. यानंतर त्यानें आपणास उचलून टाकलें तर आपण आपले पाय आपल्या ढुंगणास लावून वर झाडावे व त्याच्या उजव्या बाजूस आपल्या पायांवर चित्र अंक १७७ प्रमाणें उभें राहावें. नंतर आपल्या उजव्या हातानें त्याचें उजवें कोंपर मजबूत रीतीनें चित्रांतल्याप्रमाणें धरावें. नंतर आपला डावा हात त्यानें धरलेला असतो तो जोरानें चित्र अंक १७८ प्रमाणें वर करावा व आपल्या उजव्या हातानें त्याचें कोंपर वर उचलून मागें ढकलावें. नंतर चित्र अंक १७९ प्रमाणें त्याचे मागें जाऊन आपला

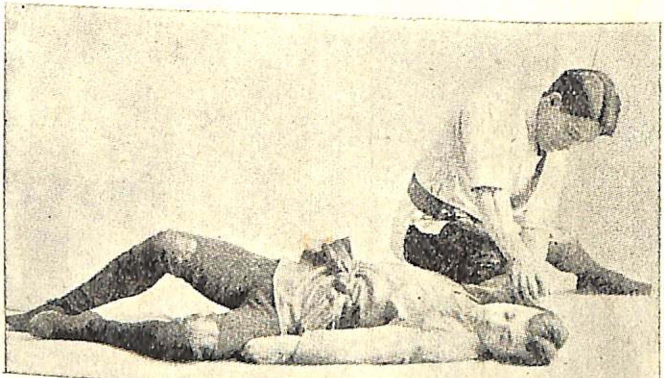


चित्र अंक १७८

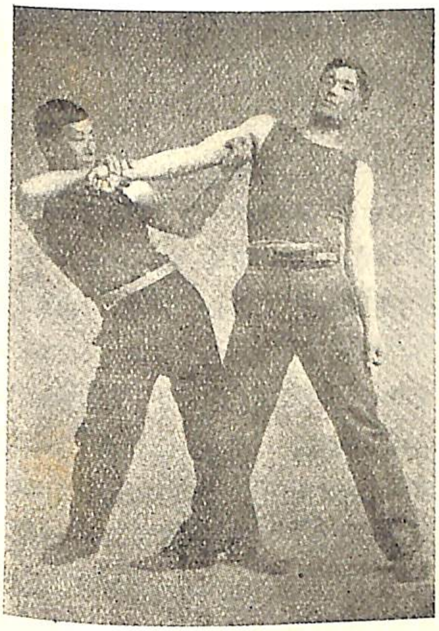


चित्र अंक १७९

उजवा पाय त्याच्या दोन्ही पायांच्या मध्यें ठेवावा. नंतर आपल्या उजव्या ढुंगणानें त्याच्या पाठीस, त्याच्या उजव्या मूत्रपिंडाच्या जागीं दाब द्यावा. नंतर त्याचा हात आपल्या दोन्ही हातांनीं मागें ढकलून त्यास पाडावें. नंतर तो चित्र अंक १८० प्रमाणें जमिनीवर पडल्या-नंतर आपल्या उजव्या गुडघ्यानें त्याच्या कोंप-रास पुढें दाब द्यावा व आपल्या उजव्या हातानें त्याचें कोंपर पुढें जमिनीवर दाबावें व त्याचें मनगट उलट फिरवावें म्हणजे तो जेर होऊन हारल्याचें कबूल करील.



चित्र अंक १८०

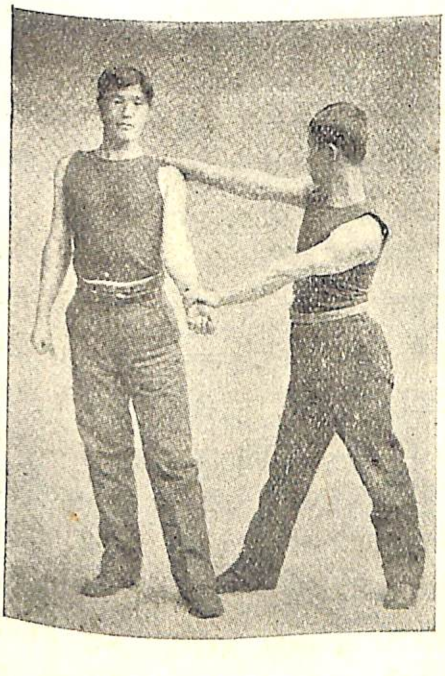


चित्र अंक १८१

नसा दाबून अवयव लूले करणें.

(१२) दंडाच्या आंतील भागाची नस दाबणें:—सामनेवाल्याचा उजवा हात आपल्या उजव्या हातानें चित्र अंक १८१ प्रमाणें धरून आपल्याकडे ओढावा. नंतर आपल्या डाव्या हातानें त्याच्या उजव्या हाताच्या दंडावरील बगलेजवळची नस (धमनी) चित्रांतल्याप्रमाणें जोरानें दाबावी. आपल्या बोटांचा दाब त्या नसेवर बरोबर दिला तर तेथील रुधिराभिसरण बंद होऊन त्याचा हात लूला पडतो. सराव नीट केला तर ही नस लवकर सापडून दाबतां येते.

(१३) खांद्यावरील नस दाबून हात लूला करणें:—आपल्या डाव्या हातानें सामनेवाल्याच्या डाव्या हाताचें मनगट धरून तो हात चित्र अंक १८२ प्रमाणें धरून ठेवावा व नंतर आपल्या उजव्या हाताच्या आंगठ्यानें त्याचे खांद्यावरील नस (धमनी) जोरानें दाबावी. नस बरोबर सापडली तर त्याच्या हाताचें रुधिराभिसरण बंद पडून त्याचा हात लूला पडतो.



चित्र अंक १८२

हिंदी कुस्ती व ज्युजुत्सु.

या दोन्ही कुस्तींतील बरेचसे डाव सारखेच आहेत. मुख्य फरक असा आहे कीं, हिंदी कुस्तींत खेळणारा गडी चारहि मुद्दे चीत झाला कीं कुस्ती संपते. जपानी कुस्तींत गडी चीत झाला तरी कुस्ती संपत नाहीं. सामनेवाल्यास एखादा बांध बांधून कब्जांत घेतल्याशिवाय जपानी कुस्ती संपत नाहीं. सामनेवाला डाव करणाराच्या पूर्णपणें कब्जांत येऊन त्यास वाटेल ती इजा करूं शकेल अशा रीतीची डाव करणाराची स्थिति आली म्हणजे सामनेवाला जमिनीवर अथवा आपल्या अंगावर हात अगर पाय आपटून, किंवा दुसरी एखादी खूण करून हारल्याचें कबूल करतो तेव्हांच जपानी कुस्ती संपते. जपानी कुस्तींत चीत पडण्याचा कांहीं विधिनिषेध नसल्यानें डाव करणारा पुष्कळ वेळां आपण होऊनच उताणा पडतो व तशा स्थितींतूनच कांहीं उलट डाव करतो. आपल्या देशांतील वज्रमुष्टीच्या कुस्तीशीं जपानी कुस्तीचें बरेंच साम्य आहे. वज्रमुष्टींत उजव्या हातांत कचकड्याचें हत्यार घातलेलें असतें. तें सामनेवाल्यास मारून त्यास इजा करतां येते. तसा प्रकार जपानी कुस्तींत नाहीं. पण वज्रमुष्टीच्या कुस्तींत देखील जपानी कुस्तीप्रमाणें उताणें चीत पडल्यानें कुस्ती संपत नाहीं. सामनेवाल्याचा वज्रमुष्टीचा (हत्याराचा) हात बांधून त्यास कब्जांत घेतल्यानंतरच जपानी कुस्तीप्रमाणें वज्रमुष्टीची कुस्ती संपते. आपल्या देशांत कुस्ती हा एक मर्दानी खेळाचा प्रकार झाल्यानंतर सामनेवाल्यास इजा करणें अगर त्याचे हात पाय मोडणें मना करण्यांत आलें व तें योग्यहि झालें व त्यामुळेंच सामनेवाल्यास चारहि मुद्दे चीत केल्यानंतर कुस्ती संपविण्याचा प्रकार ठरविण्यांत आला असावा.

दोन्ही प्रकारच्या कुस्त्यांत लीव्हरेजचें (तरफेचें) व बॅलन्सचें (तोलाचें) अशीं दोन्हीं तत्वें सारखींच उपयोगांत आणलीं आहेत. दोन्ही कुस्तींचा आत्मसंरक्षण करून चढाई करण्याचा हेतु सारखाच आहे. तरी पण जपानी कुस्ती कपडे (विशेष तऱ्हेचे) घालून खेळतात व ते कपडे धरून डाव करतां येतात. त्यामुळें त्या कुस्तीचा उपयोग व्यवहारांत प्रसंग पडला तर आपल्या हिंदी कुस्तीपेक्षां थोडा जास्त होऊं शकतो. याशिवाय जपानी कुस्तींत आपल्या हिंदी कुस्तीपेक्षां विशेष प्रकारचे चांगले डाव आहेत असें नाहीं.

जपानी कुस्तींत सामनेवाल्याचे हात पाय मुरगळून कांहीं डाव करावयाचे असतात. तसे डाव हिंदी कुस्तींत नाहींत असें नाहीं, पण कुस्ती करतांना हे डाव मना केलेले असल्यामुळें कुस्ती शिकविणारे वस्ताद अशा प्रकारचे डाव आपल्या शिष्यांस शिकवीत नाहींत.

मागील रुसोजपानी युद्धांत जपाननें रशियाचा पराभव केल्यानें, जपानकडे सर्व जगाचें लक्ष वेधलें. त्यामुळें जपानमधील ज्युजुत्सु कुस्तीकडेहि युरोपियन लोकांचें लक्ष गेलें. त्यांनीं ही कुस्ती आपआपल्या देशांत शिकविण्यास सुरुवात केली व त्या कुस्तीचीं अनेक चांगलीं सचित्र पुस्तकें इंग्रजी भाषेंत प्रसिद्ध केलीं. हीच गोष्ट आमच्या हिंदुस्थान देशांतील सुशिक्षित वर्गाचेंहि लक्ष जपानी कुस्तीकडे जाण्यास कारण झाली. पण या

लोकांस हिंदी कुस्तीची पुरेशी माहिती नसल्यानें व हिंदी कुस्तीचीं चांगलीशीं पुस्तकें त्या काळीं प्रसिद्ध झालेलीं नसल्यानें, अशा लोकांस जपानी कुस्ती हिंदी कुस्तीपेक्षां श्रेष्ठ वाटूं लागली यांत नवल नाहीं. पण खरी स्थिति तशी नाहीं हें **व्यायामज्ञानकोश खंड २** मधील चारहि प्रकारच्या कुस्तींची माहिती ज्यांनीं वाचली असेल त्यांचे लक्षांत तेव्हांच येण्यासारखें आहे. डावांचें कांहीं प्रकार जपानी कुस्तींत चांगले असतील तर ते जरूर आपण आत्मसात करावे, पण तेवढ्यासाठीं हिंदी कुस्तीचें श्रेष्ठत्व व सर्वसामान्यत्व गमाविण्यास तयार होणें हें केव्हांहि बरें नाहीं.

इंग्लंडप्रमाणें जपान हाहि थंड हवेचा प्रदेश आहे, त्यामुळें इंग्लंड देशांतल्याप्रमाणें जपानी कुस्ती देखील मॅटवरच खेळतात. आपल्या हिंदी कुस्तीप्रमाणें मातींत खेळत नाहींत. जपानी कुस्ती जर हिंदी कुस्तीपेक्षां सरस असती तर तेथील पहिलवान हिंदुस्थानांत येऊन हिंदी पहिलवानांशीं केव्हांच कुस्ती खेळून गेले असते. पण आतांपर्यंत अशी कुस्ती मुळींच झालेली नाहीं. कदाचित् जपानी पहिलवानांस उताणें पडून कुस्ती खेळण्याची जी संवय जडलेली असते ती त्यांस हिंदुस्थानांत कुस्ती करण्यास नडण्यासारखी वाटत असेल. तथापि तसल्या कांहीं डावांशिवायचे दुसरे अनेक डाव हिंदी कुस्तींतील डावांसारखे आहेत. ते करून कौशल्य दाखविण्यास अथवा त्यांच्या कुस्तीची श्रेष्ठता दाखविण्यास जपानी पहिलवानांस सवड आहे. पण तिचा फायदा घेऊन आतांपर्यंत एकहि जपानी पहिलवान हिंदी पहिलवानांशीं कुस्ती लढला नाहीं. उलट प्रसिद्ध हिंदी पहिलवान मोठा गामा हे विलायतेस असतांना त्यांनीं तेथील २५ जपानी कुस्ती खेळणारांस (ज्युजुत्सु पद्धतीनें) कुस्तीचें आव्हान केलें होतें व एकाच लंगोटावर एकच तासांत या पंचवीस जणांशीं एकामागून एक अशारीतीनें खेळून चीत करण्याची शर्त जाहीर केली होती! पण त्यांचें हें आव्हान त्यांनीं स्वीकारलें नाहीं. ज्युजुत्सूच्या कुस्तींतील हातपाय मोडण्याचे डाव करण्यासहि त्यांस परवानगी देण्यांत आली होती. पण कोणाचीहि पुढें येण्याची हिंमत झाली नाहीं.

ठरीव वेळेंत कुस्तीचा निकाल न झाला तर जपानी कुस्तीचा निकाल पंच दिलेल्या गुणांवरून देतात. तसा प्रकार आपल्याकडे पहिलवानांच्या कुस्त्यांत सुरू झाला नाहीं. पण अलीकडे जीं निरनिराळीं टूर्नामेन्टस (सामने) नवीन तऱ्हेनें होतात त्यांतून मात्र ही पद्धति स्वीकारण्यांत येऊं लागली आहे.

हिंदी कुस्तींत गडी चीत झाला किंवा नाहीं हें ठरविणें पंचांना कित्येक वेळां फार कठीण जातें. पण ज्युजुत्सूंत सामनेवाला डाव करणाराच्या संपूर्णपणें कब्जांत गेल्यावर आपण स्वतःच हारल्याबद्दल इषारा करतो, त्यामुळें पंचास निकाल देण्यास कांहींच अडचण पडत नाहीं.

जपानी कुस्तींत ज्याप्रमाणें प्रसंगीं उपयोगी पडणारे हातपाय मोडण्याचे डाव शिकवितात, त्याप्रमाणें आपल्याकडील हिंदी कुस्तीच्या वस्तादांनींहि अशा प्रकारचे डाव आपल्या शिष्यवर्गास शिकवावे; म्हणजे ऐन प्रसंगीं त्यांचा उपयोग करतां येईल व आपल्या हिंदी कुस्तींत अशा प्रकारचे युक्तीचे डाव नाहींत अशी जी आपल्यापैकीं पुष्कळांची समज झालेली आहे ती दूर होईल.

(१७) बॉक्सिंग (मुष्टियुद्ध).

[लेखक:—श्री. रा. रा. आप्पासाहेबपंत, Bar-at-Law, औंध.]

बॉक्सिंगला 'आत्मसंरक्षणाची उत्तमकला' (The Fine art of Self-defence) असें म्हणतात. ही आत्मसंरक्षणाची कला ग्रीक लोकांपासून आलेली आहे. ग्रीक लोक मुष्टियुद्धाचे फार शोकी होते. पण त्यावेळच्या मुष्टियुद्धांत व अलीकडील मुष्टियुद्धांत फार फरक आहे. त्यावेळेस मुष्टियुद्ध करणारांच्या (Pugilists) हातांस घालण्याच्या चामडी मोजांस लोखंडी अणकुचीदार खिळे बसविलेले असत व खेळणारांपैकीं एक गडी मरेपर्यंत हे मुष्टिप्रहार चालत. अलीकडील मुष्टियुद्ध हा एक खेळ (Sport) समजला जातो व त्यांत खेळणारांस भयंकर स्वरुपाची इजा होण्याचा फारच थोडा संभव असतो. अलीकडे या

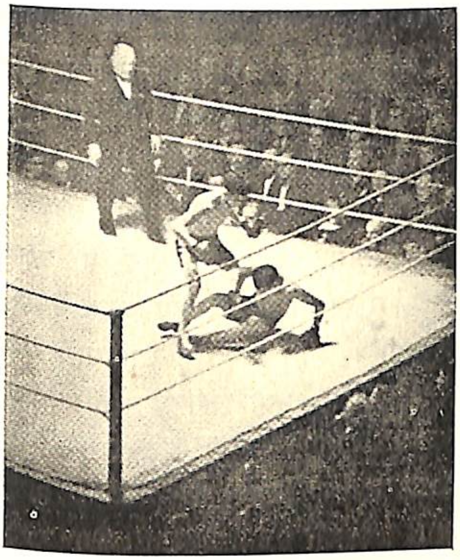


ले.—श्री. रा. रा. आप्पासाहेबपंत, औंध.

खेळांत शक्तीपेक्षां चलाखीस जास्त महत्व दिलें जातें. तसेंच हल्लींचा खेळ जास्त शास्त्रशुद्ध व नियमबद्ध करण्यांत आलेला आहे. युरोप व अमेरिका खंडांत हा खेळ फार लोकप्रिय झालेला आहे व त्यामुळें ह्या खेळाचे सामने पहाण्यास हजारों लोक जमतात. या खेळांतील धंदेवाईक नामांकित खेळाडूंस कित्येक वेळां हजारों रुपयांची प्राप्ति होते.

आपल्याकडे ज्याप्रमाणें कुस्तीचा मर्दानी खेळ प्रचलित आहे, त्याचप्रमाणें बॉक्सिंगचा खेळ इंग्रज व अमेरिकन लोकांत फार प्रचलित आहे. साधारण व्यवहारांत थोडेंसें भांडण झालें कीं इंग्रज मनुष्य अंगांतील कोटाच्या बाह्या मागें सारून बॉक्सिंग करण्यास तयार होतो. तेथील शाळांमधून देखील लहानपणापासून हा खेळ शिकविला जातो.

जागा (रिंग–Ring):—हें मुष्टियुद्ध दोन प्रतिस्पर्ध्यांमध्यें होतें. या खेळाच्या सामन्यासाठीं जी जागा तयार करतात तीस रिंग (Ring) म्हणतात. ही रिंग २१×२१ फुट मापाची असते. या जागेच्या भोंवतीं खांब पुरून त्यांस दोऱ्या बांधलेल्या असतात. खेळणाऱ्या गड्यांनीं खेळतां खेळतां ठरविलेल्या जागेच्या बाहेर जाऊं नये म्हणून जागेच्या चारी बाजूंस दोऱ्या बांधून चित्र अंक १८३ प्रमाणें जागा तयार केलेली असते. ही जागा बहुतकरून जमिनीपासून ३॥ फुट उंच प्लॅटफार्म करून त्यावर करतात. यामुळें चारी बाजूंस बसलेल्या प्रेक्षकांस खेळ चांगला दिसतो. या जागे-



चित्र अंक १८३

वर फेल्टचा एक थर टाकून त्यावर जाड ताडपत्री घातलेली असते. यामुळें खेळणारांचे पाय घसरत नाहींत.

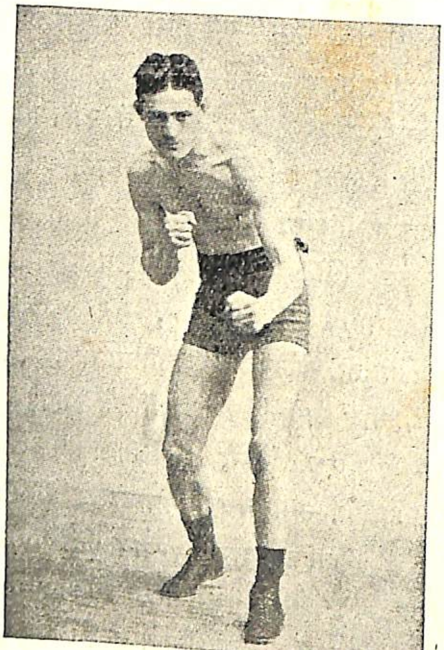
कपडे:—खेळतांना खेळणारे पायांत हलक्या वजनाचे बूट अगर शूज घालतात. बूटाला अगर शूला लोखंडी खिळे (Spikes) लावलेले नसावे. केव्हां केव्हां नुसते पायमोजे घालूनहि खेळतात. या जागेच्या दोन कोंपऱ्यांस राळ टाकून ठेविलेली असते. तीवर खेळणारे खेळावयास जातांना पाय घासून जातात म्हणजे ताडपत्रीवरून पाय घसरत नाहींत. जुन्यावेळीं खेळणारे उघड्या हातांनीं खेळत असत, पण आतां दोन्ही हातांत या खेळासाठीं आंत ऊन (लोंकर) भरून मुद्दाम तयार केलेले चामडी मोजे घालूनच हा खेळ खेळतात. हे मोजे ८ औंस, १६ औंस व २४ औंस अशा निरनिराळ्या वजनांचे केलेले असतात; पण सामन्यांत बहुतकरून १६ औंस वजनाचेच हातमोजे घालतात. या मोजांमुळें ठोसा मारणाराच्या हातांच्या बोटांचा बचाव होतो व सामनेवाल्यांस फारशी इजा होत नाहीं. खेळणारे हाफ पॅन्ट घालतात व वरील शरीर उघडें ठेवून खेळतात किंवा अर्ध्या हातांचा शर्ट अंगांत घालतात. तसेंच अर्ध्या विजारीच्या आंत ॲल्यूमिनियम धातूचें प्याल्यासारख्या घाटाचें (Aluminium protection cup) केलेलें साधन गुह्य भागांचा बचाव होण्यासाठीं वापरतात.

सेकन्डस, रेफरी व जज्जेस (Seconds, Referee and Judges):—खेळण्याच्या जागेंत खेळाडूंकरतां एक एक कोपरा ठरवून ठेवलेला असतो. खेळ चालू असतांना सेकन्डस (मदतनीस) रिंगच्या बाहेर असतात, पण विश्रान्तीच्या वेळीं ते (Seconds) खेळाडूंना बसण्यासाठीं ठरलेल्या कोपऱ्यांत स्टुलें ठेवतात व खेळणारांचा घाम पुसून वारा घालून त्यांस मदत करतात.

सर्वसाधारपणें खेळ १½ तें २ मिनिटें चालतो व नंतर ½ मिनिट विश्रांतीसाठीं देतात. ही एक पाळी होते. अशा खेळण्याच्या पाळ्यांस राऊन्डस (Rounds) म्हणतात. अगाऊ ठरल्याप्रमाणें ३, ४, १०, १२ राउन्डस् खेळ चालतो. खेळ चालू असतांना तो नियमांप्रमाणें चालू आहे किंवा नाहीं हें पहाण्यास रिंगमध्यें एक रेफरी (Referee) पंच उभा असतो. सामन्याचा निवाडा देण्यासाठीं रिंगच्या बाहेर दोन न्यायाधीश—जज्जेस (Judges) बसलेले असतात. कोणता गडी जिंकला याबद्दलचें आपलें मत प्रत्येक जज्जानें स्वतंत्रपणें द्यावयाचें असतें. दोन्ही जज्जांचें

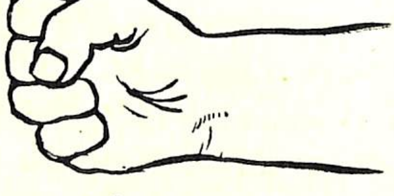
एकमत झालें तर त्याप्रमाणें निकाल दिला जातो. पण जज्जांचे एकमत झालें नाहीं तर रेफरी पंचानें शेवटचा निकाल द्यावयाचा असतो. तो निकाल शेवटचा समजला जातो. हे जज्ज सर्वसाधारणपणें कोण चांगला खेळतो, कोणाचे ठोसे चांगले बसतात, कोण स्वतःचा बचाव चांगला करतो हें पाहून निकाल देतात. पण सामनेवाल्यास पूर्ण बेशुद्ध पाडणारालाच (Complete knock out) जास्त मार्क मिळतात. यासाठीं खेळणारे नेहमीं प्रतिस्पर्ध्यास पूर्णपणें बेशुद्ध पाडण्यासाठीं ठोसे मारण्याची खटपट करीत असतात.

पवित्राः—बॉक्सिंग करतां उभें राहण्याचा एक पवित्रा आहे. डावा पाय पुढें व उजवा पाय मागें ठेवून चित्र अंक १८४ प्रमाणें उभें रहावें. दोन्हीं गुडघ्यांत थोडा बांक ठेवावा.



चित्र अंक १८४

शरिराचा झोंक जरा पुढें झुलता ठेवावा. प्रतिस्पर्ध्यासमोर शरिराचा सर्व भाग येऊं न देतां फक्त डावी बाजू पुढें करून तिरपें उभें रहावें. याप्रमाणें उभें राहिल्यानें प्रतिस्पर्ध्यास ठोसे मारण्यास शक्य तितका कमी भाग सांपडतो. चित्रांतल्याप्रमाणें डावा हात पुढें व उजवा हात कोंपरांतून वांकवून अंगाला लागून ठेवावा. पुढचा पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बोटें समोर सरळ सामनेवाल्याकडे येतील असा ठेवावा व मागचा पाय पुढच्या पायाच्या अगदीं मागें न ठेवतां जरा उजव्या बाजूस पुढील पावलाशीं ४०° अंशांचा कोन करून ठेवावा व उजव्या पायाची टांच जमिनीवरून उचललेली ठेवावी. तसेंच दोन्ही पायांवर शरिराचा सारखा तोल ठेवून उभें रहावें, म्हणजे पुढें अगर मागें सरकावयाचें असेल तेव्हां सहज सरकतां येतें. शरिरांतील कोणताहि स्नायु ताठ न करतां शरीर ढिलें ठेवून उभें रहावें. ठोसा मारण्याच्या वेळेसच मूठ ताठ करून खांदा व पाठीचे स्नायु ताठ करावे. चित्र अंक १८५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें हाताची मूठ घट्ट धरावी. तळहाताच्या मध्यें बोटें ठेवून दुसऱ्या व तिसऱ्या बोटाचे वर आंगठा ठेवावा. मूठ नीट धरतां न आली तर हातास इजा होण्याची भीति असते. पविञ्यावर उभें असतांना आंगठा वरच्या अंगास असावा



चित्र अंक १८५

मारतांना बोटांच्या वरचीं हाडें (नकल्स) वरचे अंगास असावीं.

बॉक्सिंगचा सामना सुरू करण्यापूर्वी खेळणारे गडी रिंगमध्यें येतात. पंच त्यांची ओळख प्रेक्षकांस करून देतो. नंतर सरपंच खेळणारांच्या मदतनिसांस (सेकन्डसूला) रिंगच्या बाहेर जाण्यास सांगतो व घंटा वाजवून पहिल्या राउन्डला सुरुवात करवितो. ठरलेली दोन मिनिटांची वेळ संपली म्हणजे तो पुनः घंटा वाजवितो व विश्रांतीची वेळ झाली असें सुचवितो. यावेळीं खेळणारांनीं एकमेकांस ठोसे मारावयाचे नसतात. विश्रान्तीच्या वेळांत खेळणारे आपआपल्या कोपऱ्यांत, सेकन्डसनीं ठेवलेल्या स्टुलांवर बसतात. त्यांचे सेकन्डस (मदतनीस) खेळणारांनीं मागितलें असतां त्यांस थोडेसें पाणी पिण्यास देतात. घशास कोरड पडलेली असते ती घालविण्यासाठीं खेळणारे थोडें थोडें पाणी पितात. मदतनीस त्यांचा घाम पुसून त्यांस वारा घालतात. विश्रान्तीचा वेळ संपला कीं पुनः घंटेचा ठोका पडतो व खेळ पुनः सुरू होतो. खेळतां खेळतां जर एखादा गडी बेशुद्ध पडला तर ताबडतोब खेळ थांबतो. आखाड्यांत असलेला पंच १,२,३ असे दहा अंक मोठ्यानें मोजतो व त्या अवधींत जर पडलेला गडी उठला नाहीं तर तो हारला असें समजतात व तसें जाहीर करण्यांत येतें.

बॉक्सिंगचे सामने साधारणपणें जवळ जवळ सारखें वजन असलेल्या गड्यांत लावण्यांत येतात. या खेळासाठीं गड्यांच्या वजनास अनुसरून निरनिराळे आठ वर्ग केलेले आहेत. एक स्टोन (Stone) म्हणजे १४ रतल वजन समजावें.

(१) फ्लाय वेट (Fly weight) ११२ रत्तल वजनापर्यंत (८ स्टोन).

(२) बॅन्टम वेट (Bantam weight) ११३ तें ११८ रतलपर्यंत (८ स्टोन ६ पौंड).

(३) फेदर वेट (Feather weight) ११९ तें १२६ रतलपर्यंत (९ स्टोन).

(४) लाईट वेट (Light weight) १२७ तें १३५ रतलपर्यंत (९ स्टोन ९ पौंड).

(५) वेल्टर वेट (Welter weight) १३६ तें १४७ रतलपर्यंत (१० स्टोन ७ पौंड).

(६) मिडल वेट (Middle weight) १४८ तें १६० रतलपर्यंत (११ स्टोन ६ पौंड).

(७) लाईट हेवी वेट (Light Heavy weight) अथवा क्रुझरवेट (or Cruiser weight) १६१ तें १७५ रतलपर्यंत (१२ स्टोन ७ पौंड).

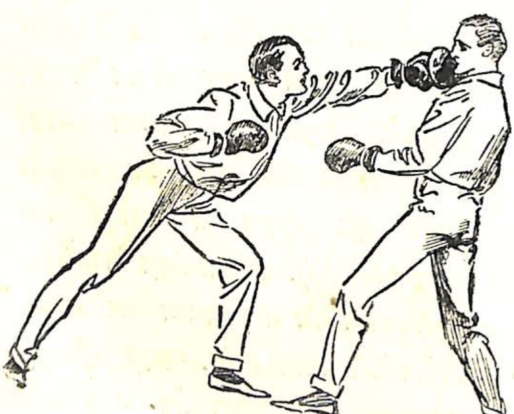
(८) हेवी वेट (Heavy weight) १७५ रतल वजनापेक्षां जास्त वजन.

शरिरांतील कांहीं मर्मस्थानें.

मनुष्याच्या शरिरांत अशा कांहीं जागा आहेत कीं त्या ठिकाणीं जर जोरानें ठोसा मारला तर मनुष्य बेशुद्ध होऊन पडतो; उदाहरणार्थ, हनुवटीच्या खालचा भाग, कानांच्या पाठीमागील भाग, ज्या ठिकाणीं बरगड्या सुरू होतात तो पोटाचा भाग (Solar plexus). या भागांतून मज्जातंतूंचे जाळें असल्यानें तेथें मार लागला तर मनुष्य ताबडतोब घेरी येऊन पडतो. म्हणून मुष्टियुद्ध खेळतांना आपापल्या प्रतिस्पर्ध्यास अशा मर्मस्थानीं मारण्याचा प्रयत्न प्रत्येक खेळणारा करीत

असतो. म्हणून सर्वच खेळणारांनीं अशा मर्मस्थानांचें रक्षण करण्यास शिकणें फार जरूर असतें. या खेळांत मारण्यापेक्षां बचाव करण्यासच जास्त महत्व दिलें जातें.

बॉक्सिंग करतांना ठोसा मारण्यासाठीं डाव्या हाताचा जास्त उपयोग करतात. डावा हात सरळ करून ठोसा मारला तर त्याला 'स्ट्रेट लेफ्ट' (Straight left) म्हणतात. चित्र अंक १८६ वरून या ठोशाची नीट कल्पना येईल. हा ठोसा मारतांना उजवा पाय झटकन ताठ करून शरिराचें सर्व वजन या ठोशांत घालावयाचें असतें. नुसत्या हातानें ठोसा न मारतां कमरेपासून सर्व शरीर उपयोगांत आणून ठोसा मारावयाचा असतो. ठोसा मारतांना हातमोजे घातलेली मूठ चित्र अंक १८५ प्रमाणें पूर्णपणें घट्ट मिटलेली असावी. नवीन शिकणारास पहिल्यापहिल्यांदां ठोसा जोरानें मारतां येत नाहीं. ठोशांत पाहिजे तितका जोर नसतो. पण संवयीनें हळू हळू ठोसा जोरानें मारतां येतो. ठोसा सरळ मारला पाहिजे. ठोसा मारतांना



चित्र अंक १८६

वरून खालीं हात आला तर ठोसा जोरानें बसत नाहीं. डाव्या हातानें हनुवटीला अगर पोटांत (सोलर प्लेक्सस) ठोसा चांगल्यारीतीनें मारतां येतो. डाव्या हातानें ठोसा मारीत असतांना आपण आपल्या उजव्या हातानें आपल्या हनुवटीचें, छातीचें व पोटाचें रक्षण केलें पाहिजे. या खेळांत मार देण्यापेक्षां संरक्षणाचें महत्व जास्त असतें.

फुटवर्क (Foot-work), **पायांचा उपयोग** :—या खेळांत पायांची चाळवाचाळवी योग्य रीतीनें करतां येणें फार महत्वाचें आहे. आपला तोल संभाळून व आपले पाय बरोबर सरकवून ठोसा मारतांना आपल्या ठोशास मदत करतील अशारीतीनें पाय वापरण्यांत खरें कौशल्य आहे. ज्याप्रमाणें क्रिकेट किंवा टेनिसमध्यें पाय नीट वापरले नाहींत तर चेंडू नीट मारतां येत नाहीं त्याचप्रमाणें या खेळांत देखील ठोसे मारण्यास पायाच्या हालचालींस महत्व आहे.

या खेळांत ठोसा मारण्याचे कांहीं प्रकार आहेत. डाव्या हातानें सरळ हनुवटीला मारलेल्या ठोशास स्ट्रेट लेफ्ट (Straight left) म्हणतात. (चित्र अंक १८६). या ठोशानें प्रतिस्पर्धी जरा डगमगला असतां पाय पुढें टाकून उजव्या हातानें त्याच्या हनुवटीला खालून वर ठोसा मारला तर त्याला अपरकट (Upper cut) म्हणतात. अपरकट नीट लागल्यानें मनुष्य ताबडतोब बेशुद्ध पडतो. हा अपरकट डाव्या हातानेंहि मारतां येतो. (चित्र अंक १८७). अपरकट विशेषतः प्रतिस्पर्ध्याचा ठोसा चुकवून त्याचा तोल गेला असतां पुढें सरकून मारतां येतो. तसेंच डाव्या

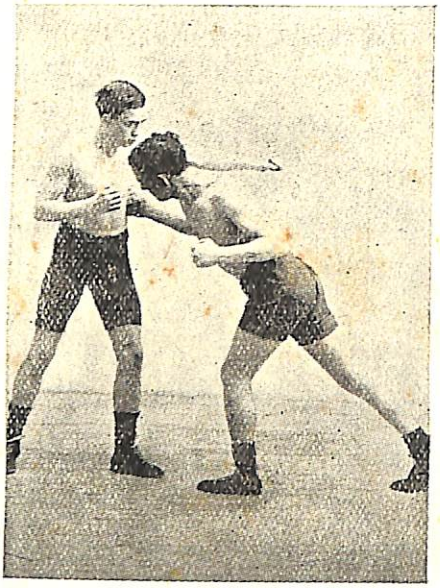


चित्र अंक १८७

किंवा उजव्या हातानें ठोसा सरळ न मारतां आडव्या हातानें मारलेल्या ठोशास हुक (Hook) म्हणतात (चित्र अंक १८८). पोटांत मारलेल्या ठोशास पंच (Punch) म्हणतात. पंच सरळ हातानें किंवा आडव्या हातानें मारतां येतात (चित्र अंक १८९). पाठीचे कण्याचे अगदीं वरच्या अंगास (at the top of the Spine) पण डोक्याच्या कवटीच्या खालच्या अंगास (चित्र अंक १९०) हा पंच बोटांच्या वरच्या हाडांनीं (Knuckles) मारावा. या पंचाचे गुण (Points) मिळत नाहींत, कारण हा ठोसा शरिराच्या पुढच्या अगर बाजूच्या भागांवर नसून मागचे अंगास असतो.



चित्र अंक १८८



चित्र अंक १८९

सामनेवाल्यास मर्माचे जागीं ठोसे मारण्यांत जसें कौशल्य लागतें त्याचप्रमाणें आपल्या मर्मस्थानांचा बचाव करण्यासहि जास्त कौशल्य लागतें. बचाव करण्यासाठीं मुख्यत: साईड स्टेपिंग (Side stepping)—बाजूला सरकणें— व डकिंग (Ducking)—बाजूला किंवा खालीं वांकणें—यांचा उपयोग करतात.

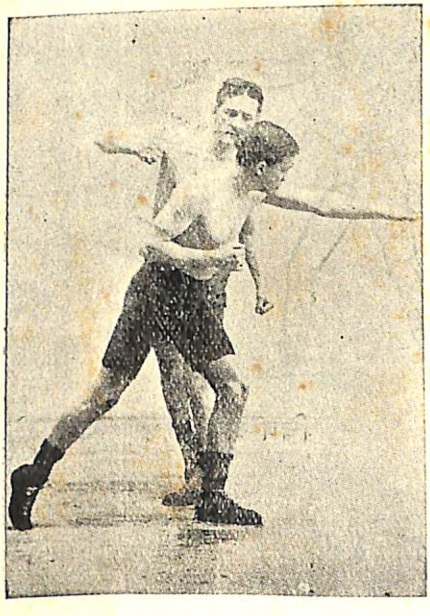


चित्र अंक १९०

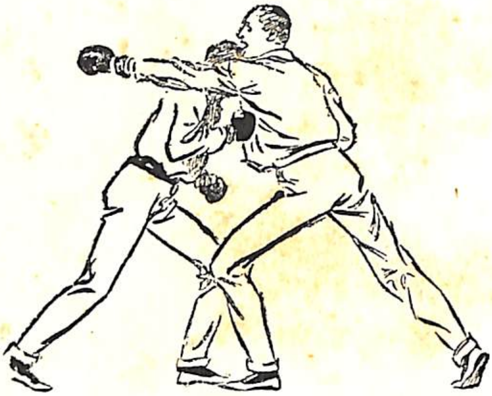


चित्र अंक १९१

साईड स्टेपिंग करतांना चित्र अंक १९१ मध्यें उजवा पाय, जो डाव्या पायाच्या मागें रेषेंत असतो, तो उचलून चित्र अंक १९२ प्रमाणें डाव्या पायाच्या मागें न्यावा; म्हणजे आपण सुरवातीस प्रतिस्पर्ध्याच्या समोर असतों ते त्याच्या बाजूला जातों. साईड स्टेपिंगची क्रिया झटकन व प्रतिस्पर्ध्यानें ठोसा मारावयास सुरुवात करतांच करावयाची असते. प्रतिस्पर्धी अमुक ठिकाणीं आहे असें कल्पून जो ठोसा मारलेला असतो, पण प्रतिस्पर्ध्यानें साईड स्टेपिंगची क्रिया केल्यानें तो ठोसा हुकतो व मारणाराचा तोल जातो. त्याचवेळीं त्यास अपरकट अगर त्याच्या कुशींत जोरानें ठोसा मारला तर तो बेशुद्ध होऊं शकतो.



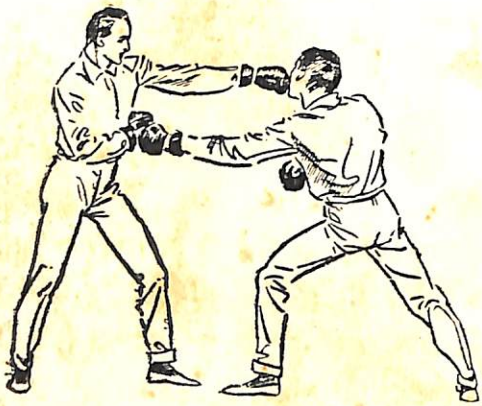
चित्र अंक १९२



चित्र अंक १९३

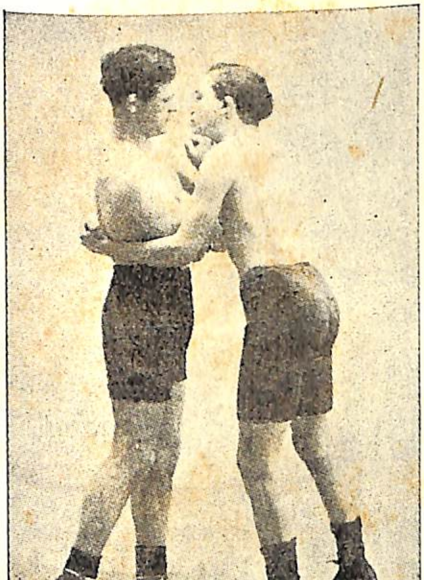
डकिंग (Ducking) म्हणजे प्रतिस्पर्ध्यानें ठोसा मारण्यास सुरुवात केल्याबरोबर तो ठोसा आपणास लागण्यापूर्वी आपली मान बाजूला, मागें किंवा पुढें करणें. डकिंग केल्यानें देखील ठोसा मारणाराचा तोल जातो व त्यास उलट ठोसा मारण्यास आपल्याला जागा सापडते. चित्र अंक १९३ या चित्रांत प्रतिस्पर्ध्यानें त्याच्या डाव्या हातानें ठोसा मारला आहे व तो चुकविणारानें त्याच्या उजव्या हातानें प्रतिस्पर्ध्याच्या कुशींत ठोसा मारला आहे.

वरप्रमाणेंच आपला बचाव करण्याचा आणखी एक प्रकार आहे. सामनेवाल्यानें आपणास चित्र अंक १९४ प्रमाणें डाव्या हातानें ठोसा मारला तर आपण तो ठोसा आपल्या उजव्या हातावर झेलून, आपल्या डाव्या हातानें त्याच्या छातींत किंवा हनुवटीवर ठोसा मारावा.



चित्र अंक १९४

बचाव करण्याचा आणखी एक प्रकार आहे. सामनेवाला आपल्यापेक्षां फार जोरदार आहे असें दिसलें तर आपण त्याच्या अगदीं जवळ जाऊन त्यास चित्र अंक १९५ प्रमाणें बिलगावें म्हणजे त्याचे ठोसे आपणास लागत नाहींत. या प्रकारास **क्लिंचिंग** (Clinching) म्हणतात. आपला सामनेवाला हुशार असला तर या स्थितींत तो आपणास ठोसे मारून आपली मिठी सोडवूं शकतो.

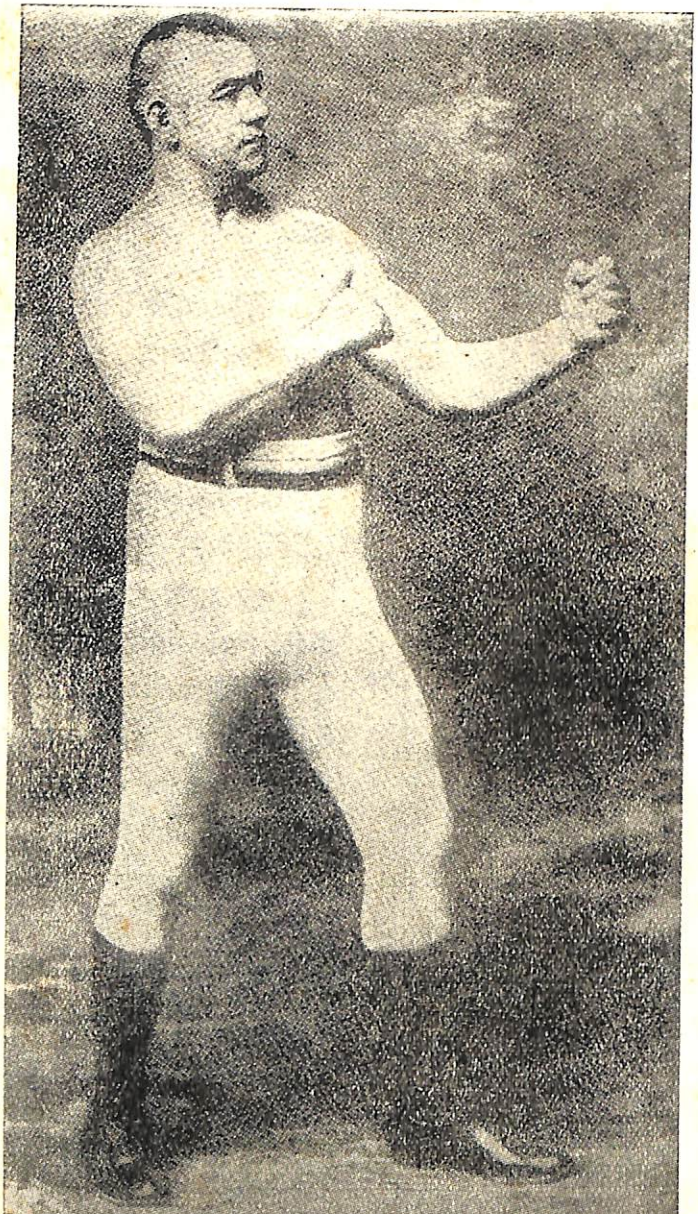


चित्र अंक १९५

या खेळांत दम फार लागतो, त्यामुळें दम वाढविण्यासाठीं पळण्याचा व्यायाम करावा लागतो. पुष्कळ वेळ सावकाश पळण्यापेक्षां थोडा वेळ जोरानें पळावें व थोडा वेळ सावकाश पळावें अगर चालावें. याप्रमाणें आलटून पालटून दौड केली तर त्यामुळें दम चांगला वाढतो. त्याचप्रमाणें स्किपिंगची (दोरीवरून उड्या मारणें) मेहनत चांगली उपयोगी पडते. तसेंच पोटाचे व्यायाम करून पोटांतील स्नायु मजबूत करणें फार जरूर असतें.

बॉक्सिंगमध्यें मेहनत फार होते. त्यामुळें सामन्यासाठीं तयारी करतांना, थकवा उतरण्यासाठीं रोज मालीस करून घेणें इष्ट असतें. तसेंच योग्य आहार, विश्रान्ति, वीर्यरक्षण, व्यसनांपासून दूर राहणें, वगैरे आरोग्यास व शरीरसामर्थ्यास जरूर त्या गोष्टींची काळजी घेणें जरूर आहे. या खेळांत घाबरून उपयोगी नाहीं. मार बसत असला तरी शेवटपर्यंत धैर्यानें लढत राहिलें पाहिजे. दिवसेंदिवस या खेळाची प्रगति होत आहे व त्याबद्दलचीं अनेक सचित्र व सविस्तर माहिती देणारीं पुस्तकें इंग्रजी भाषेंत प्रसिद्ध झालेलीं आहेत. या खेळाच्या मूलभूत तत्त्वांची माहिती व्हावी म्हणून थोडक्यांत येथें ती दिली आहे. खेळतां खेळतां या खेळाची अनायासें माहिती होते. तज्ञांच्या देखरेखीखालीं हा खेळ शिकावा. या खेळानें खेळणाराच्या ठिकाणीं आत्मविश्वास वाढतो व कसल्याहि प्रसंगांत त्यास भीति वाटत नाहीं.

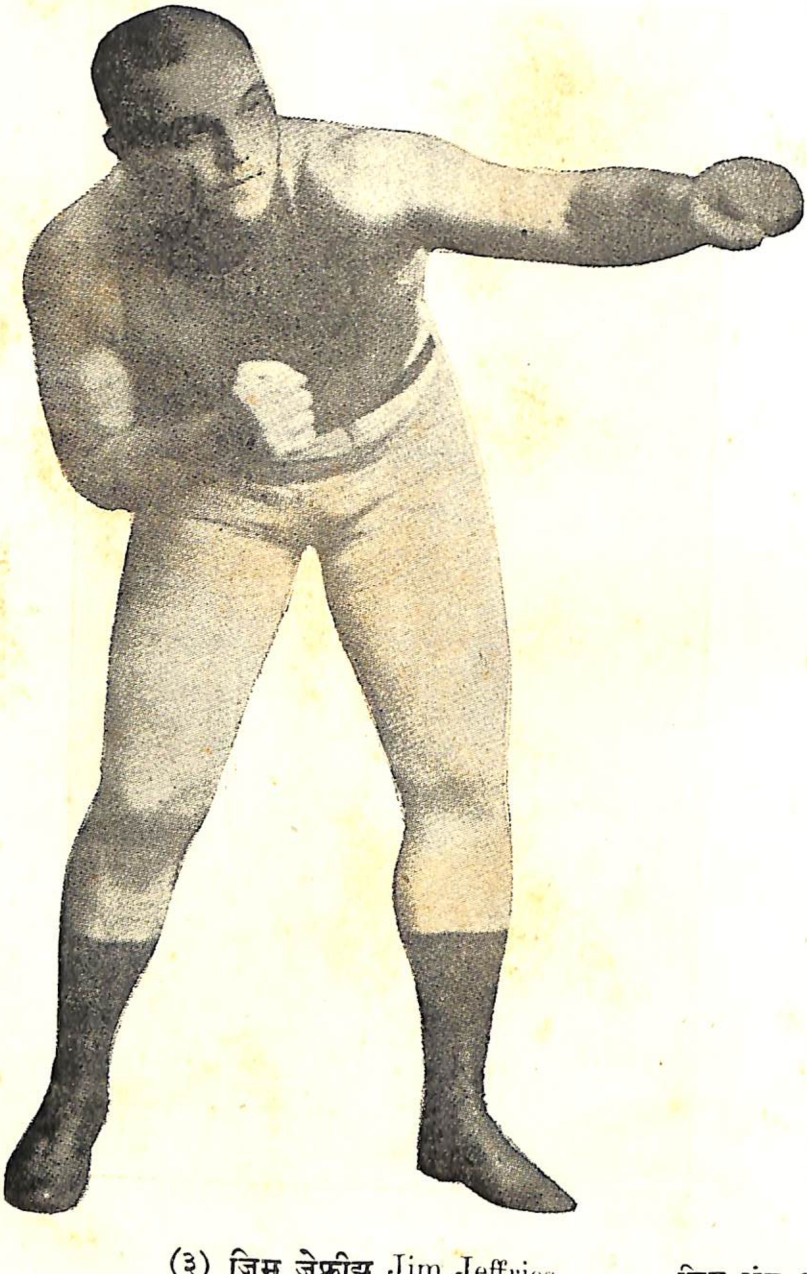
नामांकित बॉक्सिंग खेळणारे.



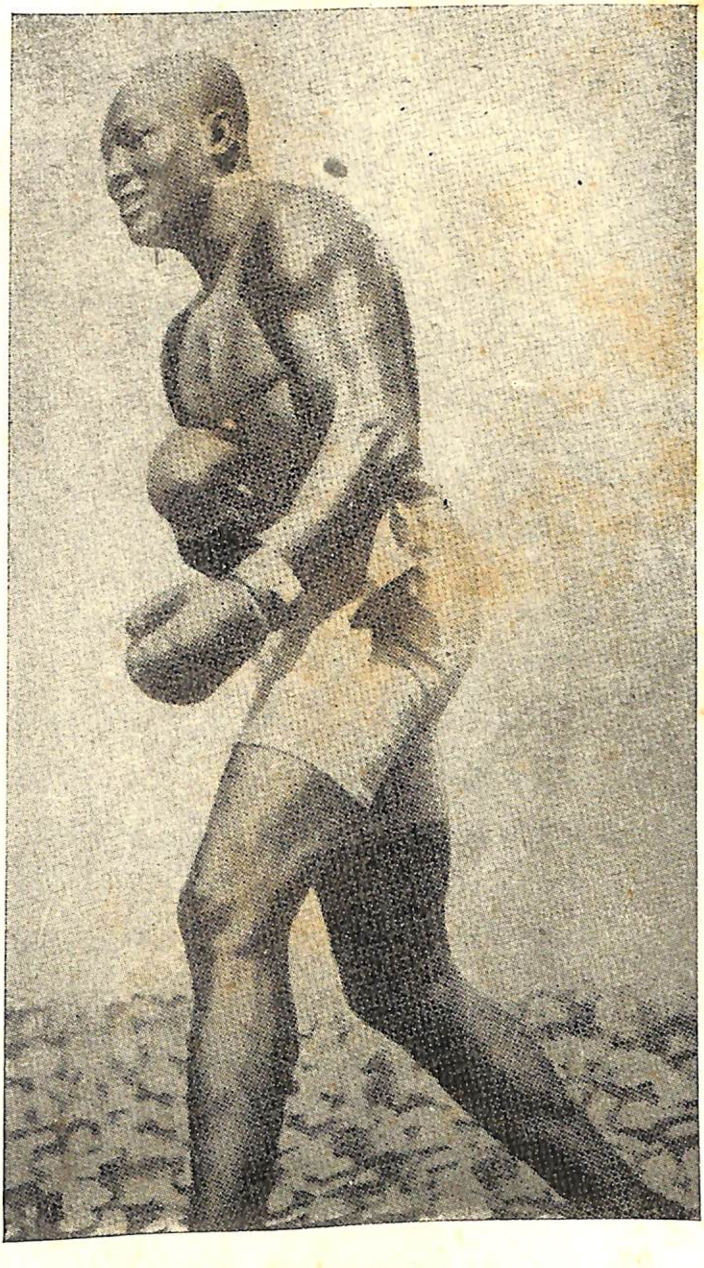
(१) जॉन एल. सुलीव्हॉन John L. Sullivan. चित्र अंक १९६



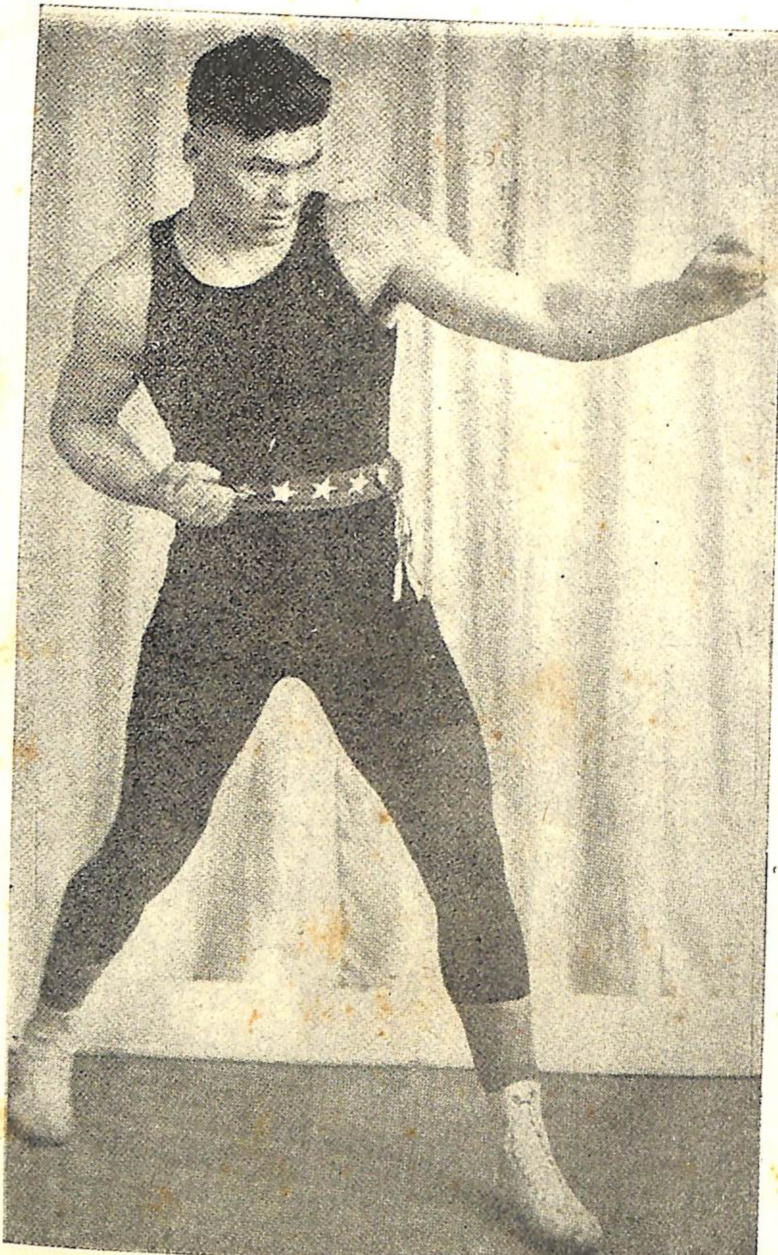
(२) **बॉब फिट्झीमन** Bob Fitzsimmons. चित्र अंक १९७



(३) जिम जेफ्रीझ Jim Jeffries. चित्र अंक १९८



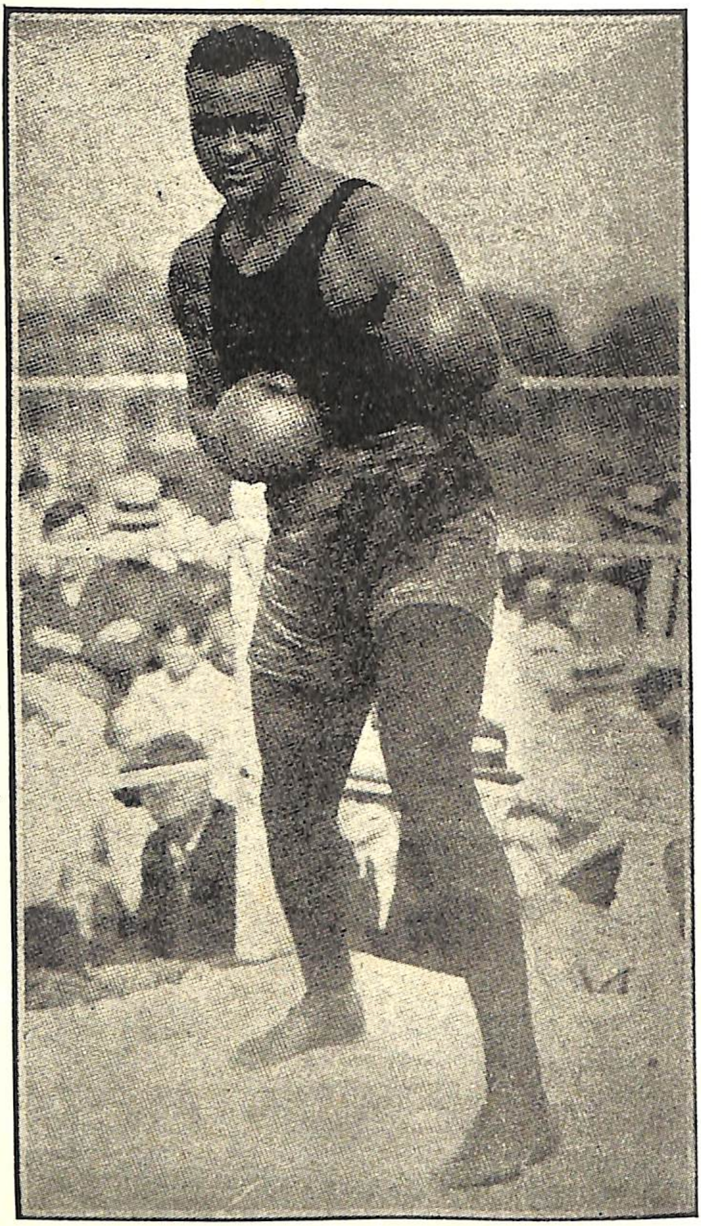
(४) जॅक जॉनसन Jack Johnson. चित्र अंक १९९



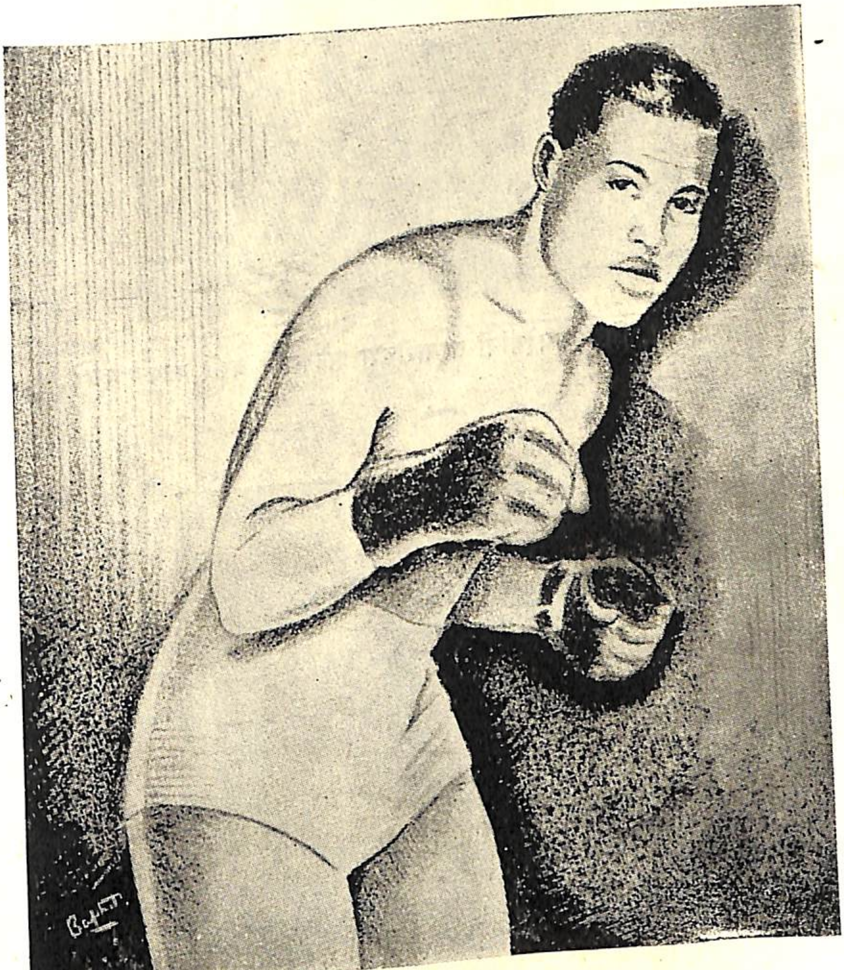
(५) जॅक डेम्सी Jack Dempsey. चित्र अंक २००



(६) जॉर्ज कार्पेन्टियर George Carpentier. चित्र अंक २०१



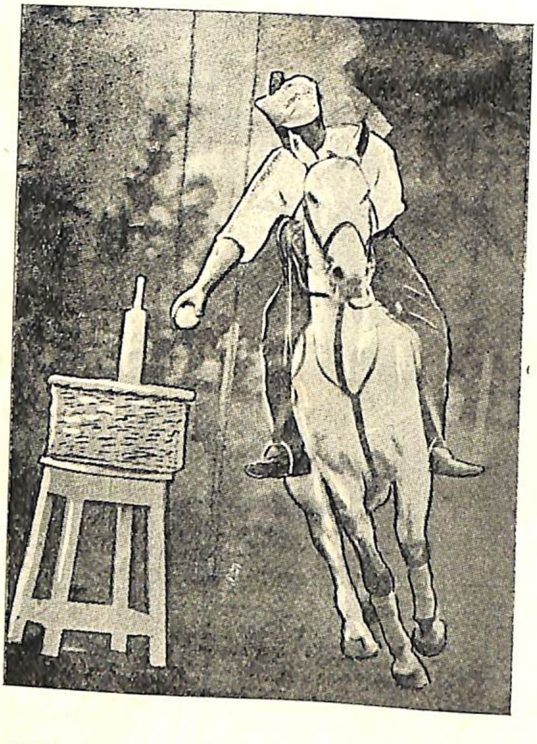
(७) हॅरी वुईल्स Harry Wills. चित्र अंक २०२



(८) जो लुईस Joe Louis. चित्र अंक २०३

चित्र  अंक २०४

[हल्लींच्या ना. निजामसाहेबांनीं तरवारीच्या झटक्यानें बकरें कापलें आहे.]

चित्र  अंक २०५

[कै. अलिजा बहादूर माधवराव शिंदे यांनीं भरधांव घोडा दवडत असतांना टोपलींत चेंडू टाकीत आहेत.]

श्री.

(२) लष्करी खेळ. (Military Sports.)

[लेखक:—मे रा. रा. नानासाहेब शिंदे, माजी सेनापती, बडोदें.]

लष्करांतील माणसांस लढाईच्या वेळीं उपयोगी पडणाऱ्या निरनिराळ्या प्रकारच्या हालचालींचा ज्या खेळांत समावेश झालेला असतो अथवा लष्करांतील माणसांत धाडस, शौर्य, कांटकपणा वगैरे गुणांचा परिपोष होणें अवश्य असल्यानें अशा गुणांचा परिपोष ज्या खेळांनीं होतो अशा सर्व खेळांस **लष्करी खेळ** असें म्हणतात. पूर्वींची परिस्थिति बदलल्यानें अलीकडे देशाचें रक्षण करण्यास नुसतें खडें लष्कर पुरें पडत नसून जरुरीच्या प्रसंगीं देशांतील प्रत्येक योग्य वयाच्या नागरिकासहि लष्करांत दाखल होऊन लढाईचें काम करावें लागतें. म्हणून लष्करी खेळांपैकीं बॉक्सिंग, फेन्सिंगसारख्या खेळांचा प्रचार लष्करांत दाखल नसलेल्या सामान्य लोकांतहि झालेला आहे. अशा कांहीं खेळांची माहिती आम्ही या खंडाच्या पुढील भागांत दिलेली आहे. तसेंच घोडे वगैरेंसारखीं कांहीं साधनें फक्त लष्करांत दाखल असलेल्या लोकांसच उपलब्ध होऊं शकतात. म्हणून अशा प्रकारच्या साधनांनीं होऊं शकणारे विशेष प्रकारचे मर्दानी खेळहि 'लष्करी खेळ' या भागांत दाखल केले आहेत. या **व्यायामज्ञानकोशाच्या** सप्तम खंडांतील इतर सर्व खेळहि मर्दानी स्वरुपाचेच असल्यामुळें ते खेळल्यापासून देखील शिपायास योग्य असें शरीर व मन तयार होतें असा अनुभव आहे. लढाईचीं साधनें दिवसेंदिवस नवीन नवीन निघत आहेत. त्यामुळें पूर्वींच्या काळीं कांहीं हत्यारांचा उपयोग प्रत्यक्ष लढाईत होत असला तरी तो आतां तसा होत नाहीं. तथापि तीं हत्यारें वापरण्याचें कौशल्य मिळविलें तर शिपायांस योग्य असें शरीर व मनाची घडण तयार करण्यास त्याचा उपयोग होतो असा अनुभव आल्यानें अशा प्रकारचे खेळ अजून देखील लष्करांतील शिपायांस शिकवितात. तरी मर्दानी खेळांची हौस असलेल्या खेळाडूंनीं त्यांचा योग्य तो उपयोग करून घ्यावा अशी आग्रहाची विनंति आहे.

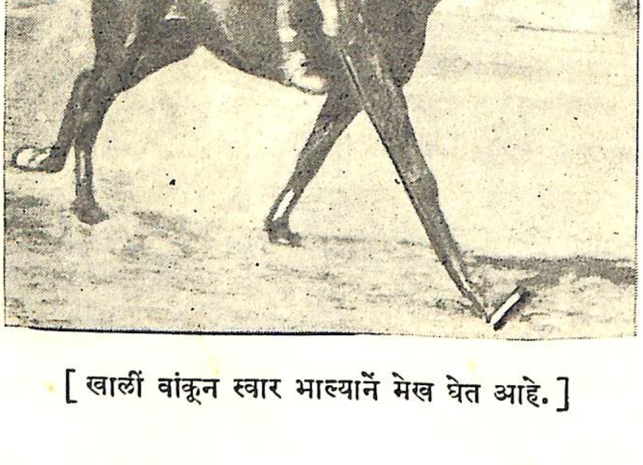


ले.—मे. रा. रा. नानासाहेब शिंदे.

(१) मेख घेणें–नेजाबाजी (Tent Pegging–भाल्यानें किंवा तरवारीनें.)

घोड्यावर बसून घोडा भरधांव नेत असतांना जमिनीवर असलेल्या वस्तूस हातांतील भाल्यानें नेमकें भोंसकतां येण्याचें कौशल्य मिळविण्याचे हेतूनें हा खेळ बसविला आहे. ज्या वस्तूस भाल्यानें भोंसकावयाचें असतें त्या वस्तूजवळून भरधांव घोडा नेत असतांना घोड्याची गति कमी न करतां त्या वस्तूवर भाल्यानें नेमका वार मारावयाचा असतो. त्यामुळें स्वाराच्या घोड्यावर बसण्याच्या कौशल्याची व भाल्याचा वार मारण्यांत स्वाराच्या हाताचे कौशल्याची चांगलीच परीक्षा होते. लढाईचे प्रसंगीं भाल्यानें शत्रुपक्षाकडील माणसांवर भाल्याची फेंक करून त्याचा प्राण घ्यावयाचा असतो, यासाठीं मनुष्याच्या मर्माचे जागीं भाला मारणें जरूर असतें. तरी त्याची नीट तयारी करण्याच्या हेतूनें लहानशा मेखेवर नेमका भाला मारण्याचा सराव करावयाचा असतो. इतक्या लहानशा निशाणावर बरोबर भाला मारतां आल्यास प्रसंगविशेषीं शत्रूवर नेमका भाला मारणें सोपें जातें. म्हणून स्वाराच्या अभ्यासासाठीं हा खेळ बसविला आहे. एखादे वेळीं स्वाराच्या हातांतील भाला मोडून गेला तर तलवारीनेंच शत्रूस भोंसकण्याचें काम करतां यावें, यासाठीं तलवारीनेंहि मेख उपटण्याचा सराव करावा; म्हणून हा खेळ तलवारीनें करण्याचा देखील रिवाज आहे.

या खेळांत भाला जमिनींत खोल गेल्यानें हातास हिसका बसण्याचा संभव असतो. म्हणून मेखेस भाला मारून लगेंच हात उचलून घ्यावयाचा असतो. तसेंच आपलाच भाला आपल्या घोड्यास न लागेल याबद्दलची काळजी घ्यावी लागते. ह्या कामासाठीं घोडा

चित्र  अंक २०६

[खालीं वांकून स्वार भाल्यानें मेख घेत आहे.]

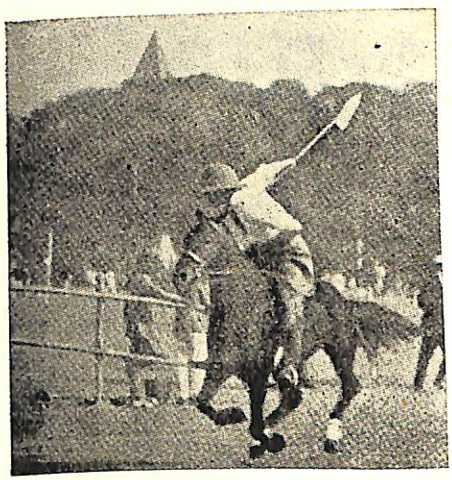


[भाल्यानें मेख घेतल्यावर.] चित्र अंक २०७

चांगला शिकवून तयार करावा लागतो. जमिनींतील मेखेपासून घोडा लांब अंतरावरून गेला तर मेख घेतां येत नाहीं. म्हणून लगाम धरण्याचें चांगलें कौशल्य स्वाराच्या हातांत असणें जरूर असतें.

या खेळासाठीं जमिनीवर १०० वार लांब व चार फूट रुंद अशा जमिनीच्याच पट्ट्या त्यांवर गवत पसरून कराव्या लागतात. प्रत्येक दोन पट्ट्यांमधील अंतर ८ फुटांचें ठेवावें. मेखेपासून सुमारें ५० वार अंतरावर स्वारास उभें करावें. पट्ट्यांच्या उजवेकडेस मेखा ठोकाव्या. इशारा मिळतांच स्वारानें घोडा दवडविण्यास सुरुवात करावी. यावेळीं त्यानें हातांतील भाला उभा धरावयाचा असतो. मेखेपासून सुमारें २० वारांवर स्वार आला कीं त्यानें भाला खालीं वांकवून घोडा भरधांव सोडावा. मेख घेतल्यानंतर देखील घोड्याची गति २० वारांपर्यंत भरधांव ठेवावी. नंतर गति कमी कमी करून घोड्यास वॉकवर परत आणावें.

मेखा उपटण्याचा खेळ एक एका स्वाराकडून (Individual) करविण्याऐवजीं चार



[भाल्यानें मेख घेतल्यावर.]

चित्र अंक २०८

चार स्वारांच्या तुकड्या करून (सेक्शन Section) त्यांजकडूनहि करवितात. अशा वेळीं चारी स्वारांस एकदम सोडतात. प्रत्येक स्वारासाठीं एक एक मेख प्रत्येक पट्टीवर उजव्या बाजूस समांतर ओळींत लाविलेली असते. अशा वेळीं चार स्वारांच्या टोळीचे गुण (Marks) एकत्र करून कोणती तुकडी जिंकते तें ठरवितात. याप्रमाणें तुकडीचें काम प्रेक्षकांच्या दृष्टीनें एका स्वाराच्या कामापेक्षां जास्त परिणामकारक दिसतें. मेखेच्यापुढें घोडा भरधांव सोडून बराच पुढें न्यावा लागतो, म्हणून पुढें विस्तीर्ण मैदान मोकळें असावें लागतें. युरोपियन लोकांचे सर्वच खेळ ज्या-



[भाल्यानें मेख घेतल्यावर.]

चित्र अंक २०९

प्रमाणें नियमबद्ध केलेले असतात, त्याप्रमाणें त्यांनीं या खेळाचे देखील नियम ठरविलेले आहेत. ते नियम खालीं दिले आहेत.

(१) **मेखेचें माप** :—मेखेची लांबी १२ इंच, रुंदी ३ इंच व जाडी १ इंच असावी. एका अंगास निमूळती करून जमिनींत ठोकतां येण्यासाठीं तिला आणकुचीदार टोंक केलेलें असावें. मेख जमिनींत ७ इंच ठोकून बाहेर ५ इंच ठेवावी. मेख ठोकावयाची ती जरा तिरकी ठोकावी. ज्या बाजूनें स्वार येणार असेल त्याच्या उलट बाजूस जमिनीकडे पडती राहील अशारीतीनें मेख ठोकावी. चढाओढीच्यावेळीं मेखीची रुंदी एक इंच ठेवतात.

(२) मेखा मजबूत तारेनें बांधलेल्या असाव्यात व स्वाराकडील मेखेची बाजू चुन्यानें रंगवून पांढरी केलेली असावी म्हणजे जमिनीवर मेखा कोठें आहेत तें सहज दिसतें. मेखा नवीन कापलेल्या नारळीच्या अथवा शिंदीच्या खोडाच्या असाव्या. त्या उपयोगांत आणण्याच्या आधीं पाण्यांत चांगल्या भिजविल्या पाहिजेत.

सूचना :—कै. जतच्या चीफसाहेबांनीं बांबूच्या कामट्याची मेख तयार करून त्याचें पेटंट मिळविलें होतें. या प्रकारच्या मेखा वापरल्या तरी हरकत नाहीं.

(३) मेखा घेतांना घोडा भरधांव धांवत असावा.

(४) भाला अगर तरवार घोड्यास लागली अथवा त्यामुळें घोड्यास कोठें कापलें गेलें तर उमेदवार खेळांतून बाद होतो.

(५) हातांतील भाला अगर तरवार हातां-

चित्र  अंक २१०

[तरवारीनें मेख घेण्याचा प्रयत्न केला पण मेख घेतली गेली नाहीं.]

तून पडली किंवा स्वार घोड्यावरून पडला अगर खालीं आला तर खेळांत मिळविलेले सर्व मार्क रद्द होतात.

(६) प्रत्येक स्वारास तीन फेऱ्या देण्यांत येतात. तीन फेऱ्यांत मिळून एकंदर गुण (मार्क) होतील ते मोजले जातात. दोन अगर अधिक उमेदवारांचे गुण सारखे झाले तर त्यांस पुन्हां मेखा काढण्यास एक किंवा अधिक फेऱ्या देऊन अनुक्रमांक ठरवावे.

(७) उमेदवारांनीं वाटेल तो घोडा घ्यावा पण तो १४·२ हातांपेक्षां कमी मापाचा नसावा.

(८) मेखेस स्पर्श केला तर ... १ गुण
मेख जमिनींतून काढली तर ... २ „

चित्र  अंक २११

[स्वारांची तुकडी मेखा घेत आहे. दोघांनीं मेखा घेतल्या आहेत. एका स्वारास मेख घेतां आली नाहीं.]

व मेख भाल्यानें उचलून काढली तर...३ गुण स्वारास मिळतात.

मेख घेतांना घोड्याची गति पाहिजे त्यापेक्षां कमी झाली तर कांहीं मार्क कमी करण्याचा किंवा मेख घेतांना स्वाराची बसण्याची व मेख घेण्याची ढब सफाईदार असेल तर त्यास त्यासाठीं जास्तींत जास्त दोन गुण (Points) अधिक देण्याचा परीक्षकांस अधिकार आहे.

(९) भाल्याची लांबी ८ फुटांपेक्षां कमी नसावी. तसेंच तलवार रेजिमेंटमध्यें वापरतात तशा आकाराची व मापाची असावी.

(१०) स्वारांच्या तुकड्या (Sections) मेखा घेण्याचें काम करितात त्या वेळीं वरील सर्व नियम त्यांसहि लागू होतात. फक्त एका सर्व तुकडीच्या चांगल्या ढबीबद्दल तिला २ ऐवजीं ४ गुण (मार्क) परीक्षकास देतां येतात.

वैयक्तिक टेन्टपेगिंगमध्यें प्रत्येकाची पोझीशन (स्टाईल) वेगळी असूं शकते. पण सांघिक (सेक्शन) टेन्टपेगिंगमध्यें सर्वांची स्टाईल एकसारखीच ठेवावी लागते.

हा खेळ कधीं कधीं अंधाऱ्या रात्रींहि करतात. त्यावेळीं प्रत्येक मेखेवरच फक्त उजेड टाकण्यांत येतो. मेखेंत ज्या ठिकाणीं भाला खुपसला जाण्याचा संभव असतो त्या ठिकाणीं दारुकामाची अशी योजना केलेली असते कीं मेखेंत भाला शिरतांच तेथें विस्तव उत्पन्न होऊन मेख पेटते. त्यामुळें अंधारांतहि मेख घेतलेली दिसून येते.

कांहीं पटाईत खेळाडू मेख घेण्याचें काम फारच सफाईनें करतात. मेखेवर खुर्ची ठेवून त्यावर कोणातरी मनुष्यास ज्या बाजूनें मेख घेणारा स्वार येतो त्याच्याकडे तोंड करून बसवितात. तो मनुष्य आपले पाय फांकटून

चित्र  अंक २१२

[एका घोड्यावर दोघे स्वार बसून दोन्ही बाजूंनीं मेखा घेत आहेत.]

(रुंद पसरून) असतो. नंतर मेख घेणारा स्वार भरधांव घोडा टाकून येतो व खुर्चीस अगर तीवरील मनुष्यास भाला लागूं न देतां सफाईनें खुर्चीखालील मेख भाल्यानें घेतो.

ग्वाल्हेर आर्मीचे रिटायर्ड इन्स्पेक्टर जनरल कर्नल संभाजीराव भोंसले यांनीं या खेळांत फार उच्च दर्जाचें प्राविण्य मिळविलें आहे. इंग्लंडमध्यें हर्लिंगहॅम येथील लष्करी खेळांत त्यांनीं पहिल्या नंबरचीं बक्षीसें मिळवून हिंदुस्थानचें नांव अजरामर केलें आहे. त्यांच्याजवळ या खेळांत बक्षिसें मिळविलेले २५०–३०० कप (प्याले) आहेत. बडोद्याचे श्री. प्रतापसिंह महाराज गायकवाड यांनाहि ह्या खेळाचा फार शोख असून त्यांनीं ह्या खेळांत बरेंच प्राविण्य मिळविलें आहे. ग्वाल्हेरचे माजी महाराज, कै. माधवराव शिंदे, क. संभाजीराव भोंसले व बिकानेरचे माजी नरेश यांनीं विलायतेंत असतांना सेक्शन टेन्ट पेगिंगमध्यें चांगलें नांव मिळविलें होतें.

कोसॅक टेन्ट पेगिंग (Cossack Tent Pegging) :—टेंट पेगिंगचा हा प्रकार फार अवघड आहे. या खेळांत घोड्यावर रिकाबींत पाय देऊन व तिजवर उभें राहून, घोडा भरधांव धांवत असतांना मेख घ्यावयाची असते. या प्रकारांत नेहमींप्रमाणें रिकाबी खालीं न ठेवतां वरच्या अंगास घेऊन व तीवर पाय ठेवून उभें रहावयाचें असतें. अशा रीतीनें घोड्यावर उभें राहून घोडा भरधांव चालविणेंच प्रथम अवघड, त्यांत पुनः मेख घ्यावयाचें काम तर फारच कठीण असतें. रशियांतील कोसॅक जातीचे घोडेस्वार घोड्यावर बसण्यांत फार पटाईत समजले जातात. त्यामुळें या



[घोड्यावर उभें राहून स्वारानें मेख घेतली आहे.]

चित्र अंक २१३

प्रकारास कोसॅक टेन्ट पेगिंग असें नांव देण्यांत आलें आहे.

डबल टेन्ट पेगिंग (Double Tent Pegging) :—टेन्ट पेगिंगच्या खेळाचा हा एक अवघड प्रकार आहे. यांत एकाच घोड्यावर दोन स्वारांनीं बसून घोडा नेहमींप्रमाणें भरधांव दवडत न्यावयाचा असतो. घोड्यावरील दोघां स्वारांनीं जमिनींत दोन्ही बाजूंस ठोकलेल्या मेखा घ्यावयाच्या असतात. चित्रांमध्यें दाखविल्याप्रमाणें एक स्वार डाव्या हातांत भाला घेऊन मेख घेत आहे तर दुसरा स्वार दुसऱ्या बाजूनें वांकून तरवारीनें मेख घेत आहे. दोघांनीं एकाच वेळेस मेखा घेणें मोठें कौशल्याचें काम आहे.

टेन्ट पेगिंग थ्रू फायर्स ऑन टू साईडस् (Tent pegging through fires on two sides) :—टेन्ट पेगिंग करतांना ज्या

चार फूट रुंद पट्टीवरून घोडा भरधांव नेऊन मेख घ्यावयाची असते त्या पट्टीच्या दोन्ही बाजूंस गवत वगैरे टाकून जाळ करतात. दोन्ही बाजूंस जाळ पेटलेला असतांना त्याचेमधून घोडा धांवत नेऊन मेख घेतात. जाळास घोडा न जुमानतां सरळ गेला तरच हें काम होऊं शकतें.

टेन्ट पेगिंग वुइथ जंबिया (Tent pegging with Dagger):—जंबिया हें हत्यार अगदीं आखूड असल्यानें भरधांव घोडा जात असतांना एका बाजूस पुष्कळ झुकून मेख घेणें अवघड काम असतें.

कोकोनट ब्रेकिंग, टिल्टिंग ॲन्ड टेन्ट पेगिंग इन वन रन वुइथ लान्स (Coconut breaking, tilting and tent pegging in one run with lance) :—एकाच दौडींत जमिनीवर ठेवलेला नारळ भाल्यानें फोडून लागलींच पुढें त्याच दौडींत कांहीं अंतरावर लटकविलेली कडी व त्यापुढील जमिनींत ठोकलेली मेख घेणें हें काम फार अवघड आहे. यांत स्वाराचें उत्तम कौशल्य दिसून येतें.

टेन्ट पेगिंग वुईथ डबल सेक्शन्स फ्रॉम ऑपोझिट डिरेक्शन्स (Tent pegging with double sections from opposite directions) :—सेक्शनटेन्ट पेगिंगचा हा एक चमत्कृतियुक्त व कौशल्य पूर्ण प्रकार आहे. चार चार घोडे स्वारांस मैदानांत एकमेकांसमोर उभे करतात. गवत पसरून चार फुटांचे जे रस्ते केलेले असतात त्यांच्या दोन्ही बाजूंस मेखा ठोकतात. नंतर पंचानें खूण करतांच दोन्ही बाजूंचे घोडेस्वार एकदम आपले घोडे भरधांव चालवितात व एकाच वेळीं रस्त्यावरून धांवत जाऊन आपआपल्या उजव्या हातांस जमिनींत ठोकलेल्या मेखा भाल्यानें अगर तलवारीनें घेतात. या कामांत घोडे स्वारांच्या चांगले ताब्यांत असणें जरूर असतें, नाहींतर स्वारावर स्वार आपटण्याचा संभव असतो. शिवाय हें काम चांगलें झालें तर फार चांगलें दिसतें.

(२) तरवारीनें लिंबू कापणें (Lemon cutting with Sword).

लढाईत उपयोगी पडेल अशा प्रकारचें शिक्षण स्वारास देण्यासाठीं निरनिराळ्या लष्करी खेळांची योजना आहे. भाल्यानें अगर तरवारीनें मेखा घेण्याचे खेळांत शत्रूकडील माणसास भोंसकून मारण्यासाठीं तयारी करण्याचा उद्देश असतो. पण तरवारीनें लिंबू कापण्याचा खेळाचा उद्देश तरवारीनें शत्रूवर नेमक्या जागीं सफाईने वार करण्याचा सराव करावयाच्या असतो. लिंबासारखा लहान पदार्थ तारेच्या हूकामध्यें लटकता ठेवून भरधांव घोडा जात असतांना तो कापणें हें प्रथम दर्शनीं वाटतें तितकें सोपें काम नाहीं. लिंबू जरी नरम पदार्थ आहे तरीपण तो लोंबता ठेवलेला असल्यानें कापण्यास तरवारीचा वार फार सफाईदार असावा लागतो. नीट तिरपा वार जसा जावयास पाहिजे तसा गेला तरच लिंबू कापलें जाईल. नाहींतर त्यास धक्का दिल्याप्रमाणें तें हालेल, पण कापलें जाणार नाहीं.

त्यांतहि भरधांव घोडा दवडत असतांना चार लिंबें एका मागून एक कापणें तर फारच कठीण काम आहे. पहिल्या खेळांत सांगितल्या-प्रमाणें सपाट मैदानांत हा खेळ करावा. पहिल्या लिंबापासून २० वारांवरून घोडा भरधांव सोडावा व तरवार एन्गेज (engage) च्या स्थितींत आणावी आणि नंतर एका रेषेंत टांगून ठेविलेलीं चारीं लिंबें एकामागून एक कापावीं. या खेळाचे नियम खालीं दिलें आहेत.

(१) पंचवीस पंचवीस वारांचे अंतरावर बैठकीची चौकट असलेलें चार खांब एका ओळींत ठेवावे.

(२) प्रत्येक खांबास वरच्या बाजूस एकेक आडवें लांकूड २ फूट लांब बसवावें व त्याचे टोंकास लिंबें टांगून ठेवावीं. जमिनी-पासून ६ फूट उंचीवर लिंबें राहतील अशा बेतानें टांगावीं.

(३) सुरवातीस उमेदवाराचे उजव्या हातास दोन खांब येतील व नंतर डाव्या हातास दोन खांब येतील अशारीतीनें ते ठेवावे.

(४) प्रत्येक उमेदवारास दोन फेऱ्या देण्यांत याव्या. सारखे गुण मिळाले तर पुन्हां दोन धांवा देऊन नंबर लावावे.

(५) घोड्याची गति कमी झाली तर कांहीं गुण कमी करण्याचा अधिकार परीक्षकास असतो व चांगल्या सफाईदार कामाबद्दल कांहीं गुण जास्त देण्याचाहि अधिकार असतो. (पण जेव्हां संपूर्ण गुण मिळाले असतील तेव्हांच प्राविण्याबद्दल जास्त गुण देतां येतात. एरवीं नाहीं.)

(६) लिंबू कापल्याबद्दल प्रत्येक लिंबास चार गुण द्यावयाचे असतात व कूल मार्कांवर निकाल लावावयाचा असतो.

(७) घोड्यास तरवार लागली अगर तरवारीनें घोड्यास कोठें कापलें गेलें तर उमेद-वार खेळांतून रद्द होतो.

(८) हातांतील तलवार पडली किंवा स्वार घोड्यावरून खालीं आला तर त्यापूर्वीं मिळ-विलेले त्याचे सर्व गुण रद्द होतात.

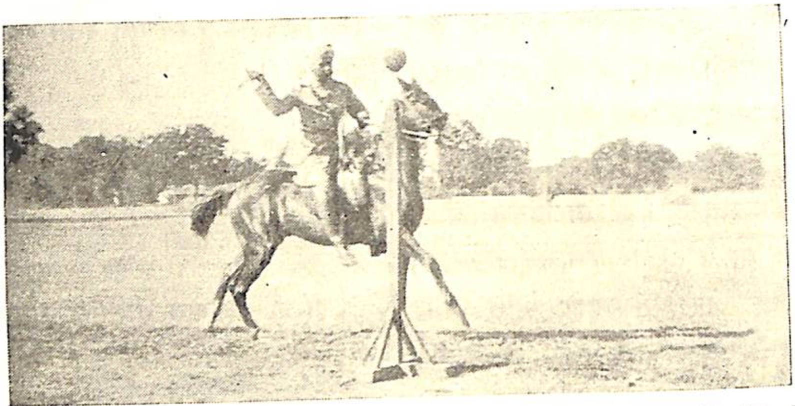
(९) रिसाल्यांत वापरण्यांत येते अशा-तऱ्हेची तरवार प्रत्येक उमेदवारानें वापरणें जरूर आहे.

(१०) कॅव्हलरी (रिसाला) ट्रेनिंगचें पुस्तकांत तरवारीचे वार कशा तऱ्हेनें करावे हें सांगितलें आहे. त्या तऱ्हेनेंच वार करून लिंबू कापलें पाहिजे. निराळ्या रीतीनें वार करून लिंबू कापलें तर गुण देण्यांत येत नाहींत.

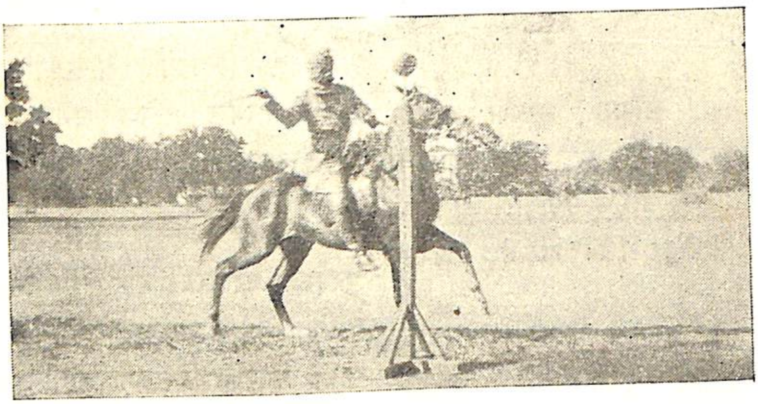
(११) लिंबू कापण्यासाठीं वार करतांना घोडा भरधांव गतींत असला पाहिजे.

(१२) वाटेल तो घोडा वापरण्यास हरकत नाहीं.

कटिंग दी हेड (Cutting the head):- लाकडी स्टॅन्डवर एखादी ठिसूळ काडी उभी खोचून तेथें एक लाकडी गोल ठोकळा त्या काडींत बसवितात. डोक्याखालीं मानेची जागा म्हणून २ इंच काडी उघडी ठेवतात. वरच्या

चित्र  अंक २१४

[स्वार तरवारीनें लाकडीं डोकें उडविण्याच्या तयारींत आहे (प्रथम स्थिति).]

चित्र  अंक २१५

[स्वार तरवारीनें लाकडीं डोकें उडविण्याच्या तयारींत आहे (दुसरी स्थिति).]

खेळांत सांगितल्याप्रमाणें घोडेस्वारानें घोडा भरधांव सोडून नुसती काडी तरवारीनें कापावयाची असते.

क्लीव्हिंग दी शीप (Cleaving the sheep):—वरच्या खेळाप्रमाणेंच लिंबाच्या ऐवजीं एखादें मारलेलें बकरें लाकडी स्टॅन्डवर टांगून ठेवतात. स्वारानें घोडा भरधांव सोडून तें बकरें कापावयाचें असतें. चित्र अंक २०४ मध्यें एकाच सफाईदार वारानें हल्लींच्या ना. निजामसाहेबांनीं बकरें कापलें असल्याचें दाखविलें आहे. चित्र अंक २१६ मध्यें दुसरेंहि एक बकरें कापल्याचें दिसत आहे. असल्या कामांसाठीं जड वजनदार व उत्तम धारेची तलवार वापरावी लागते. तसेंच स्वाराच्या मनगटांतहि जोर असावा लागतो. वारहि फार सफाईनें मारला गेला तरच बकरें कापलें जातें.



[स्वारानें तरवारीनें बकरें कापलें आहे.]

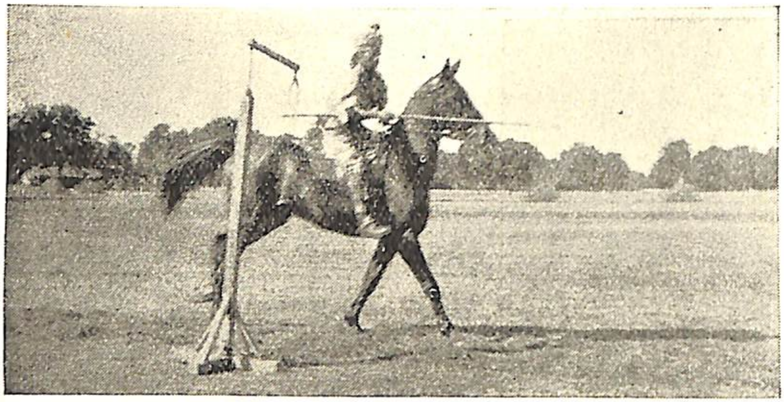
चित्र अंक २१६

(३) भाल्यानें अथवा तरवारीनें कड्या घेणें (Tilting at the ring with lance or sword.)

भाल्यानें अगर तलवारीनें मेखा घेण्याचा जो खेळ आहे त्याचा हेतु स्वारास पायदळ शत्रूस नेमकें भोंसकतां येणें हा आहे, तर या दुसऱ्या खेळाचा हेतु स्वाराला शत्रूकडील स्वारास नेमकें भोंसकतां यावें असा आहे. मेख जमिनीवर असते तर कडी ६ फूट उंचीवर असते. कडीचा व्यास ३ इंच असतो म्हणजे भाला बरोबर धरला गेला तरच त्यांत कडी येऊं शकते. म्हणजे भाल्याचे जाडीपेक्षां कडीचा व्यास जास्त मोठा असतो. नेमक्या जागेवर भाला मारतां आला तरच कडी घेतां येते. हात स्थीर ठेवण्याचें व भाल्याच्या नेमाचें कौशल्य या खेळांत दिसून येतें. एखादी कडी घेण्यानें पुरतें कौशल्य दिसून यावयाचें नाहीं. म्हणून या खेळांत एका ओळींत २० वारांचे अंतरावर एक एक अशा तीन कड्या टांगलेल्या असतात व त्या तीन्ही कड्या एकीमागून एक घ्यावयाच्या असतात. रोज सराव केला तरी एखादाच स्वार अशा रीतीनें त्या तीन्ही कड्या घेऊं शकतो. यावरून कड्या घेणें सोपें नाहीं असें दिसतें. या खेळाचे नियम खालीं दिले आहेत.

(१) बैठक असलेले तीन खांब मैदानांत एका सरळ रेषेंत एकमेकांपासून २० वारांच्या अंतरावर ठेवावे. या खांबांस वरच्या बाजूनें आडवीं लांकडें २ फूट लांबीचीं बसविलेलीं असतात व त्यांचे टोंकांस आंकडे बसविलेले असतात. त्यांस लोखंडी कड्या लटकवाव्या. कडीचा व्यास ३ इंच व जमिनीपासून ६ फूट उंचीवर रहातील अशा रीतीनें कड्या खांबास लावाव्या.

(२) गुण देतांना कडी घेण्याचे वेळीं



[स्वारानें भाल्यानें कडी घेण्याचा प्रयत्न केला पण कडी घेतां आली नाहीं.]

चित्र अंक २१७

घोड्याची गति कमी झाली असेल तर त्याबद्दल कांहीं गुण कमी करावयाचा अथवा कड्या सफाईदार रीतीनें घेतल्या असतील तर कांहीं गुण जास्त देण्याचा परीक्षकास अधिकार असतो. संपूर्ण गुण मिळाले असतील तरच सफाईदार कामाबद्दल जास्त गुण देतां येतात.

(३) प्रत्येक कडी घेण्याबद्दल चार गुण द्यावे.

(४) प्रत्येक उमेदवारास दोन फेऱ्या द्याव्या. पण उमेदवारांनीं सारखे गुण मिळविले तर पुनः त्यांस दोन फेऱ्या देऊन निकाल द्यावा.

(५) दोन फेऱ्यांत मिळविलेल्या गुणांची बेरीज करून त्यावर उमेदवारांचे नंबर लावावे.

(६) उमेदवारानें हत्यारानें घोड्यास स्पर्श केला अगर कापलें तर तो उमेदवार खेळांतून बाद होतो.

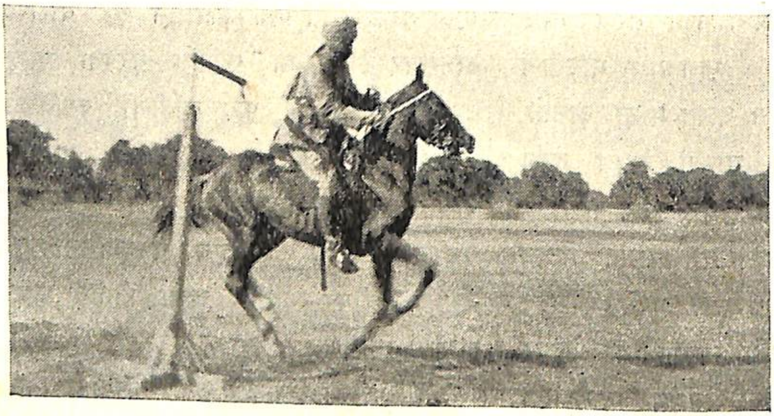
(७) हातांतून हत्यार निसटून पडलें किंवा घोड्यावरून स्वार खालीं आला तर त्याचे मिळालेले सर्व गुण रद्द होतात.

(८) रिसाल्यांत वापरतात तशा नमुन्याचें व मापाचें हत्यार वापरलें पाहिजे.

(९) घोडा कोणताहि घेतला तरी चालतो.

हा खेळ देखील चार चार घोडेस्वारांच्या टोळ्या करून खेळतां येतो. टोळीच्या कूल गुणांची बेरीज करून नंबर लाविले जातात.

(१०) तलवारीनें कडी घेतांना तलवार 'सोर्ड इन लाईन'च्या स्थितींत ठेवावी व भाल्यानें कडी घेतांना भाला एंगेजच्या (Engage) च्या स्थितींत असावा.



[स्वारानें तरवारीनें कडी घेण्याचा प्रयत्न केला पण कडी घेतां आली नाहीं.]

चित्र अंक २१८

(२) माउन्टेड टग ऑफ वार (Mounted Tug of War.)

[लेखक:—मेजर कां. ब. पाठक, बडोदा आर्मी, बडोदें.]

या मा. टग ऑफ वारचे खेळांत ६ तें १२ गडी एकएका बाजूस असतात. घोड्याच्या उघड्या पाठीवर बसून हा खेळ खेळावयाचा असतो. चित्र अंक २१९ प्रमाणें घोडे उभे करून रस्सी घोड्यांच्या मानेवरून, घोड्यांस काटकोन करून टाकतात. दोन्ही संघांच्या मध्यभागीं चित्र अंक २१९ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें थोडे अंतर सोडतात व त्या अंतराच्या मध्यभागीं एक चुन्याची रेघ जमिनीवर केलेली असते. या रेषेच्या वर रस्सीचा मध्यभाग आणलेला असतो. रस्सीचा मध्यभाग समजण्यासाठीं त्या ठिकाणीं रस्सीस एक रुमाल बांधतात. एका पक्षानें दुसऱ्या पक्षास निदान १२ फुट तरी उलट बाजूस ओढून नेलें पाहिजे. हें अंतर समजण्यासाठीं मध्यरेषेच्या दोन्ही बाजूंस जमिनीवर चुन्याच्या रेघा रस्सीशीं काटकोन करून आखलेल्या असतात.

रस्सी ओढण्याची पंचानें खूण केली कीं दोन्ही बाजूंचे घोडेस्वार घोड्यांच्या लगामा सोडून दोन्ही हातांनीं रस्सी ओढूं लागतात. या खेळासाठीं घोडे खास शिकवून तयार केलेले असावे लागतात. जवळच्या घोड्यास पाय लावून रस्सी ओढण्याची परवानगी असते. सर्व

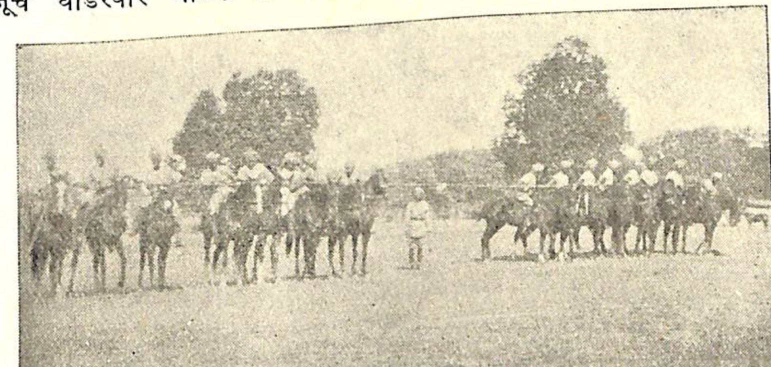


ले.—मेजर कां. ब. पाठक.

घोड्यांनीं व स्वारांनीं रस्सी ओढण्याची क्रिया एकदम केली तर जय मिळण्याचा संभव असतो.

टग ऑफ वार ऑन म्यूलस (Tug of

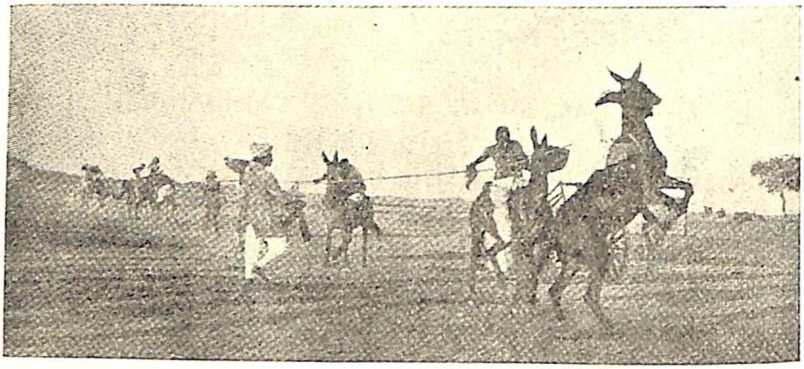
चित्र



अंक २१९

[घोड्यावर बसून टग ऑफ वारसाठीं घोडेस्वार तयार आहेत.]

चित्र



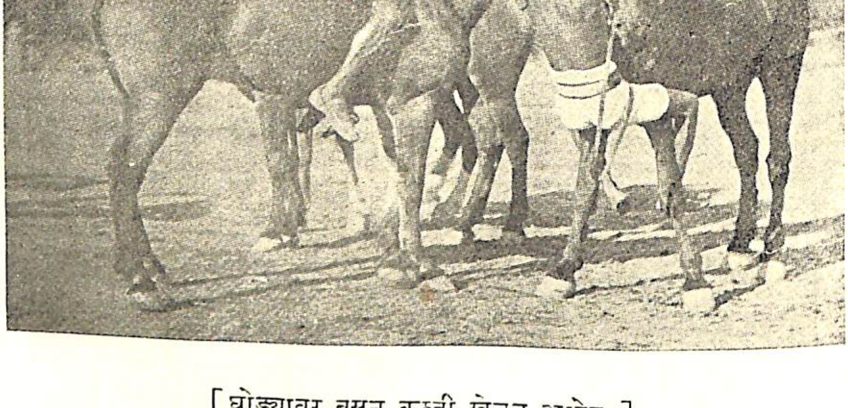
अंक २२०

[खेचरावर बसून टग ऑफ वारचा खेळ चालू आहे.]

war on mules):—घोड्यांच्या ऐवजीं खेचरांवर बसून देखील हा खेळ खेळतात. घोड्यांपेक्षां खेचरें जास्त अडणारीं असल्यानें हा खेळ पाहण्यास प्रेक्षकांस जास्त मौज वाटते.

रेस्लिंग ऑन हॉर्स बॅक (Wrestling on Horse-back):—या खेळासाठीं ३०×३० यार्ड जागा आंखून तयार करतात अथवा ३० यार्ड व्यासाचें एक वर्तुळ जमिनीवर आखून जागा तयार करतात. या खेळांत एकएका बाजूस १ तें १२ पर्यंत घोडेस्वार असतात. घोड्यांच्या उघड्या पाठींवर बसून हा खेळ खेळावयाचा असतो. ठरलेल्या हद्दीच्या बाहेर स्वार गेला तर तो खेळांतून बाद होतो. त्याचप्रमाणें घोड्यावरून खालीं येऊन घोडेस्वाराचे पाय जमिनीस टेकले तर तो खेळांतून बाद होतो. पण घोडेस्वार घोड्याच्या मानेस

चित्र



अंक २२१

[घोड्यावर बसून कुस्ती खेळत आहेत.]

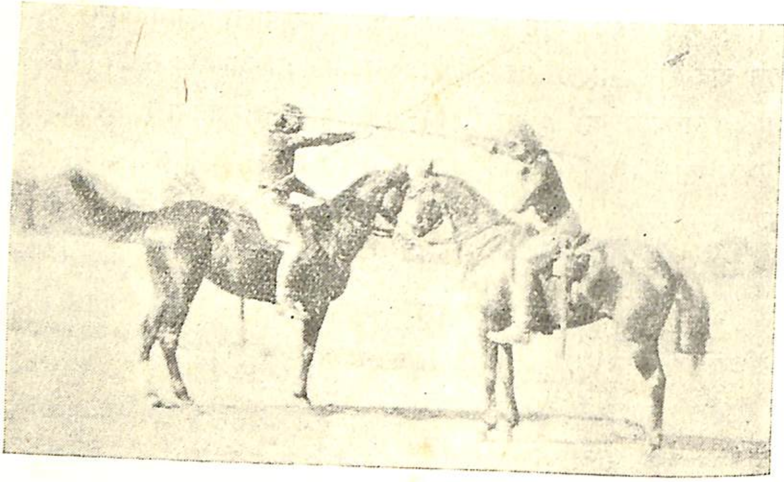
धरून जमिनीपासून वर अद्धर टिंगून राहिला तर तो खेळांतून बाद होत नाहीं. या खेळांत समोरच्या पक्षांतील गड्यास वाटेल त्या रीतीनें धरून घोड्यावरून खालीं आणतां येतें. एका संघांतील दोन तीन गड्यांनीं समोरच्या संघांतील एखाद्या गड्यावर एकदम हल्ला केला तरी चालतो. तसेंच आपल्या घोड्यावरून उडी मारून उलट पक्षाच्या एखाद्या घोड्यावर बसून देखील तेथील स्वाराशीं कुस्ती करून त्यास खालीं पाडतां येतें. दोन्ही पक्षांचे गडी एकमेकांपासून वेगळे ओळखतां यावे म्हणून त्यांचे पोषाख निरनिराळ्या रंगाचे असावे. डोळ्यांत बोटें घालणें, बोटें, पाय अगर हात मुरगळून समोरच्या गड्यास इजा करणें या गोष्टींची मनाई असते. ठरलेल्या वेळेनंतर ज्या संघाचे जास्त स्वार घोड्यांवर असतील तो संघ जिंकिला असें ठरवितात.

पिनिंग दी डाँकी (Pinning the Donkey):—या खेळांत भाग घेणारांच्या संख्येप्रमाणें दोन दोन अगर तीन तीन स्वारांचे गट पाडण्यांत येतात. प्रत्येक गटासाठीं एक एक गाढव ठेवतात. प्रत्येक गटास आपआपलें गाढव ओळखतां यावें म्हणून गाढवांच्या गळ्यांत निरनिराळ्या रंगांच्या पट्ट्या घालण्यांत येतात अगर प्रत्येक गाढवास निरनिराळा रंग देतात. गाढवास हांकण्यासाठीं प्रत्येक स्वाराच्या हातांत बारीक, लांब व चिवट जातीच्या काठ्या असतात. प्रत्येक गटापुढें त्या त्या गटाचें गाढव उभें करतात. स्वारांच्या समोरील मैदानांत स्वारांपासून शंभर अगर दीडशें वारांच्या अंतरावर एक बाजू मोकळी असलेला एक डबा (कोंडवाडा) केलेला असतो. खेळ चालू करण्याची पंचानें खूण करतांच प्रत्येक गटानें आपआपलें गाढव हांकीत समोरील कोंडवाड्यांत न्यावयाचें असतें. ज्या गटाचें गाढव कोंडवाड्यांत सर्वांचे आधीं जाईल तो गट जिंकला असें समजतात. कित्येक वेळां गट जास्त असतील तर दुसऱ्या, तिसऱ्या नंबरांस देखील इनामें देण्यांत येतात.

गाढवास स्वार हाकूं लागले म्हणजे तें घाबरून जाऊन वाटेल त्या बाजूस धांवूं लागतें. कित्येक वेळीं तें भिऊन जमिनीवर बसून जातें. अशा वेळीं गाढवें हांकून नेणारांची फार तारांबळ उडते व प्रेक्षकांस त्यामुळें मजा वाटते.

चॅटी रेस (Chatty race):—या शर्यतींत भाग घेणाऱ्या स्वारांच्या संख्येप्रमाणें मैदानांत स्वारांपासून बऱ्याच अंतरावर जमिनीवर मडकीं ठेवितात. प्रत्येक स्वाराच्या हातांत मडकें उचलण्यासाठीं एक एक लांब काठी देतात. पंचानें खूण करतांच सर्व स्वारांनीं घोडे दवडवून त्या मडक्यांपाशीं जावयाचें असतें. नंतर तेथें घोडे उभे करून, घोड्यांवर बसल्या बसल्याच काठी मडक्याच्या तोंडांत घालावी व तें मडकें काठीवर उचलून परत घोडे दवडवून मूळच्या जागीं यावयाचें असतें. जो स्वार काठीवर मडकें घेऊन प्रथम परत येतो तो जिंकला असें समजतात.

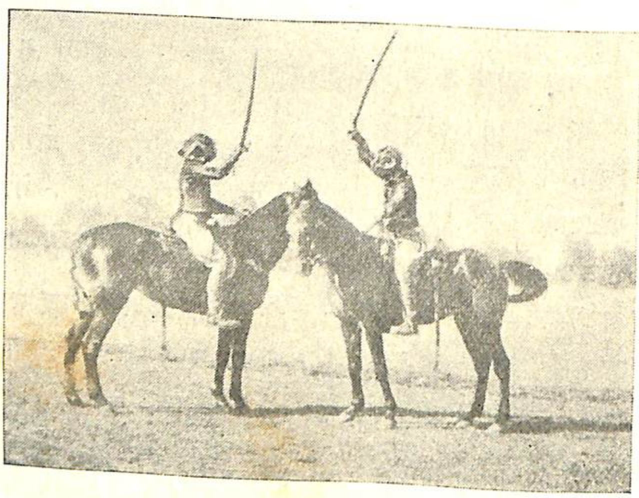
तरवारीच्या विरुद्ध तरवार (Sword vs. sword). **तरवारीच्या विरुद्ध भाला** (Sword vs. Lance):—या खेळांसाठीं २०० फूट लांब व ८० फूट रुंदीचें एक समकोणाकृति (Rectangular) मैदान तयार करण्यांत येतें. घोडेस्वारांनीं त्यांना ठरवून

चित्र  अंक २२२

[घोडेस्वार भाले हातांत घेऊन द्वंद्व खेळत आहेत.]

दिलेल्या जागांवर एकमेकांसमोर उभें रहावयाचें असतें. 'लेफ्ट टर्न', 'क्वांटर मार्च' असा अंमलदारांकडून हुकूम मिळतांच दोन्ही स्वार आपआपल्या पट्टीवरून घोडे चालवितात व 'अॅटॅक'चा हुकूम मिळतांच आपले घोडे पलटवून एकमेकांवर हल्ला करतात. ठरलेल्या नियमांप्रमाणें या खेळांत गुण दिले जातात. हा खेळ खेळणारे स्वार अंगांत चामड्याचें जाकीट घालतात व डोकें आणि तोंड झांकण्याकरतां लोखंडी जाळीचा मुखवटा (Mask) घालतात. या खेळाकरितां घोडे फार उत्तमरीतीनें तयार करावे लागतात.

(२) पेपर चेस-(Paper chase)-(प्रकार १ ला):—तीनपासून चार मैलांपर्यंतची एक जागा या शर्यतीकरितां ठरविण्यांत येते. या जागेमध्यें ठिकठिकाणीं निरनिराळ्या

चित्र  अंक २२३

[घोडेस्वार हातांत तरवारी घेऊन द्वंद्व खेळण्यास सुरवात करित आहेत.]

प्रकारच्या कुदाई (कुदून जातां येईल इतक्या उंचीचे तट्टे किंवा भिंती) लावण्यांत येतात. शर्यत सुरू करण्यापूर्वी एक तास अगोदर या जागेवर खुणेसाठीं कागदांचे तुकडे टाकण्यांत येतात. ठिकठिकाणीं वळणांवर झेंड्या लावण्यांत येतात. ठरलेल्या वेळीं या खेळाडूंना एकदम सोडण्यांत येतें. सर्व कुदाईवरून बरोबररीतीनें आपला घोडा नेऊन, ठरलेल्या रस्त्यांनीं जो स्वार सर्वांच्या पुढें येतो तो जिंकतो.

फॉक्स आणि हाऊंडस (Fox hounds) (प्रकार २ रा):—हा खेळ या रीतीनेंहि खेळण्यांत येतो. ज्या स्वारास फॉक्स केलें जातें, त्यास पांच किंवा दहा मिनिटें पूर्वी सोडण्यांत येतें. त्याच्या खांद्यावर कागदांचे बारीक तुकडे भरलेल्या थैल्या असतात. तो ज्या रस्त्यानें जातो त्या रस्त्यावर आपण कोणत्या रस्त्यानें गेलों हें मागाहून येणाऱ्या स्वारांना कळावें म्हणून खुणेसाठीं हे कागदाचे तुकडे टाकीत जातो. ठरलेल्या वेळेपूर्वी या फॉक्सला मागाहून जाणाऱ्या हाउंड्सनीं पकडावें हाच मुख्य उद्देश असतो.

व्हिक्टोरिया क्रॉस रेस (Victoria cross race):—या खेळांत भाग घेणारे खेळाडू दोन कुदाईवरून आपले घोडे घेऊन जातात व मुकरर केलेल्या जागीं जखमी झालेले इसम पडलेले असतात त्यांस उचलून आपल्या मागें घोड्यांवर बसवून, बंदुकीचे आवाज होत असतां, परत सुरक्षित जागेंत आणतात. खरोखरच्या लढाईंत जो स्वार अशी बहादुरी करितो त्यास व्हिक्टोरिया क्रॉस (Victoria cross) देण्यांत येतो. या बिल्ल्याचा मान लढाईच्या इतर सर्व बिल्ल्यांपेक्षां जास्त समजला जातो.

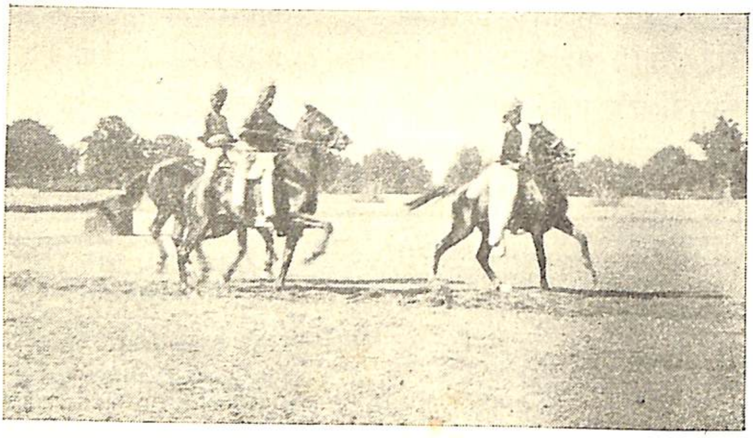
कोसॅक राइडिंग (Cossack riding):—हा खेळ रशियामधील कोसॅक लोकांपासून घेतलेला आहे. कोसॅक स्वार सर्व जगांत घोड्यावर फार उत्तम बसणारे म्हणून त्यांची ख्याति आहे. खेडेगांवांतून जातांना घोड्यांवरून सहज जमिनीवरील कोंबडीं आणि बकरीं उचलून व तीं आपल्या घोड्यांवर घेऊन हे लोक पळून जातात. वरील खेळांमध्यें जिनाच्या

चित्र



अंक २२४

[व्हिक्टोरिया क्रॉसच्या शर्यतींत घोडेस्वार जखमी शिपायांस उचलून घोड्यावर टाकीत आहेत.]

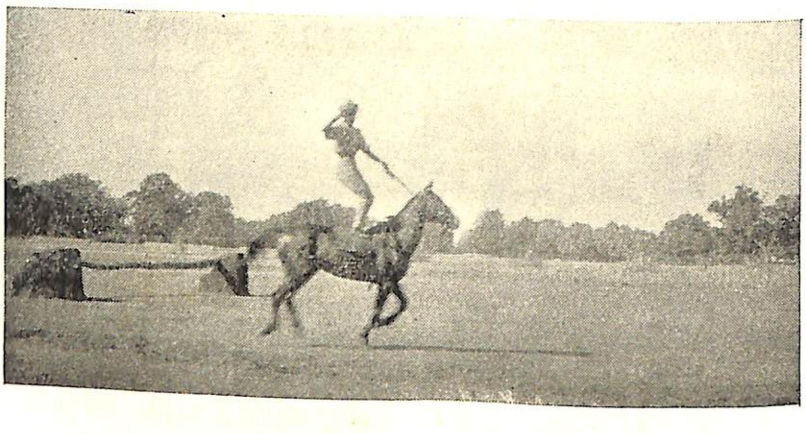
चित्र  अंक २२५

[घोडेस्वार व्हिक्टोरिया रेसमध्यें जखमीं माणसें घेऊन परत येत आहेत.]

रिकाबी, जिनावर आडव्या टाकण्यांत येतात व त्या रिकाबींमध्यें पाय ठेवून उभें राहून घोडा भरधांव पळविण्यांत येतो. घोडयाच्या मोहडयास एक चामडी पट्टी लावून ती हातांत आधाराकरितां धरण्यांत येते.

म्युझिकल राइड (Musical ride):– रिसाल्याचे २४ किंवा ३२ स्वारांकडून हें काम ठरलेल्या जागेंत घेण्यांत येतें. या कामासाठीं एक जागा आंखून तयार करावी लागते. बँडवर निरनिराळ्या चालींत घोडयांच्या निरनिराळ्या ठराविक आकृति करून दाखविण्यांत येतात. या कामासाठीं घोडे तयार करण्यास बरीच मेहेनत घ्यावी लागते. प्रेक्षकांस हा खेळ पाहून फार आनंद होतो व ते घोडयांचें कौतुक करतात. कित्येक वेळां सर्व रिसाला हें काम करून दाखवितो.

कोरलः—हा एक जुन्या मराठा पद्धतीचा खेळ आहे. घोड्यावरील स्वाराजवळ बंदुक, भाला व तरवार याप्रमाणें तीन हत्यारें असतात. भरलेली बंदुक त्याच्या डाव्या

चित्र  अंक २२६

[स्वार घोड्यावर उभा राहून घोडा भरधांव पळवीत आहे.]

मांडीच्या खालीं दाबून धरलेली असते, भाला उजव्या हातांत असतो व तरवार त्याच्या कमरेच्या पट्ट्यांत असते. एका पट्टीवर ३० फुटांच्या अंतरावर तीन खांब लावण्यांत येतात. पहिला खांब तीन फूट उंचीचा असून त्याच्यावर लिंबू ठेवण्यांत येतें. दुसरा खांब सहा फूट उंचीचा असून त्यावर आडवें लाकूड असून त्यांस एक लोखंडी कडी अडकविलेली असते. तिसरा खांब सहा फूट उंचीचा असून त्यावर लांकडीं किंवा चामडीं डोकें लाविलेलें असतें. पट्टीवरून घोडा भरधांव काढून व उजव्या हातांतील भाला बदलून लगाम धरिलेल्या हाताच्या बोटांत घेण्यांत येतो व डाव्या मांडीखालील भरलेली बंदुक काढून तिनें पहिल्या खांबावरील लिंबू उडविलें जातें. नंतर बंदूक काढून पुन्हां मांडीखालीं ठेवण्यांत येते व उजव्या हातांत भाला घेऊन त्यानें कडी घेण्यांत येतें. नंतर भाला पुनः डाव्या हातांत घेऊन व कमरेची तरवार काढून डोकें कापण्यांत येतें. या तिन्ही गोष्टी तिन्ही हत्यारांनीं, घोडा भरधांव जात असतां, सफाईनें करावयाच्या असतात. बडोद्यांत हुजरात पागेंतील लोक हा खेळ करतात व तो युरोपियन लोकांस फार आवडतो.

तेगा अथवा तरवारीचें द्वंद्वयुद्ध (Sabre vs. Sabre):—ह्या युद्धांत विशिष्ट प्रकारच्या लांब तरवारींचा उपयोग करतात. हें द्वंद्वयुद्ध खेळण्याची जागा साधारणपणें २४×२४ फुटांची असते. प्रथम जो योद्धा पहिले पांच पॉइंट्स जिंकील तो विजयी गणला जातो. युद्धांत 'ऑन गार्ड', 'स्टेप बॅक' अथवा 'अटॅक' म्हणजे हल्ला करा असे इशारे देतात. अटॅक हा इशारा देतांक्षणींच युद्धास सुरवात करावी. पंचानें थांबा असा इशारा देईपावेतों युद्ध चालू ठेवावयाचें असतें. जो योद्धा ठरलेल्या जागेच्या बाहेर जाईल त्याच्या विरुद्ध सामनेवाल्या योद्ध्यास एक पॉइंट दिला जातो. कमरेच्या वर शरिराच्या कोणत्याहि भागावर वार करतां येतो आणि असा वार झाला म्हणजे वार करणारास एक पॉइंट मिळतो. जो योद्धा दोहोंपैकीं एक पाय बराच पुढें टाकून (lunge घेऊन) वार करील त्यास तो पॉइंट मिळतो; त्याच वेळेस त्याच्या विरुद्ध गड्यानें जरी वरीलप्रमाणें पाय पुढें न टाकतां उलट वार केला तरी त्यास तो पॉइंट मिळत नाहीं; तसेंच समोरचा गडी आपणावर पॉइंट मिळवित आहे अशा वेळेस जरी त्यानें पाय पुढें टाकून वार केला तरी त्यास तो पॉइंट मिळत नाहीं. उलट त्या विरुद्ध गड्यासच तो मिळतो. दोघांनीं एकमेकांस एकदम वार केले तर तो मुख्य पाइंट कोणास द्यावयाचा ते पंचांनीं ठरवावयाचें असतें. युद्धांत ऐन वार होण्याचे वेळीं एखाद्यानें जाणूनबुजून आपल्या हातांतील शस्त्र खालीं टाकलें अगर इतर तऱ्हेनें विरुद्ध गड्याचे पॉइंट जिंकण्यांत अडथळा आणला तर एक वेळ धोक्याची सूचना देऊन तेंच कृत्य पुन्हां त्या योद्ध्यानें केलें तर पंचांस त्यास द्वंद्वांतून अजिबात बातल करण्याचा अधिकार असतो.

योद्ध्याच्या हातांतून शस्त्र केवळ खालीं पडलें एवढ्यावरून समोरच्या गड्यास वार करण्यास अडथळा होऊं शकत नाहीं. वार बहुतेक होत आला आहे आणि अशा वेळेस जर विरुद्ध पक्षाच्या हातांतील शस्त्र खालीं

पडलें तर वार करणारास पॉइंट मिळविण्यांत हरकत येत नाहीं; परंतु योद्ध्याच्या हातांतील शस्त्र खालीं पडलें आहे त्याचा फायदा घेऊन जरी विरुद्ध पक्षानें वार करण्याचा सफल प्रयत्न केला तरी त्यास तो पॉइंट मिळूं शकत नाहीं.

सेबर विरुद्ध सेबर युद्धाप्रमाणेंच थोडयाबहुत फरकानें तरवार विरुद्ध तरवार, तरवार विरुद्ध भाला, तरवार विरुद्ध बंदुकीची संगीन, भाला विरुद्ध बंदुकीची संगीन व बंदुकीची संगीन विरुद्ध बंदुकीची संगीन अशीं युद्धें खेळलीं जातात. युद्धाचे जे सामने होतात त्यांतील सुरवातीच्या फेऱ्यांत दोन किंवा तीन पॉइंट मिळाले कीं निकाल देतात. सामन्यांच्या शेवटच्या दोन फेऱ्यांत मात्र ४ अगर ५ पॉइंटांनींच निकाल द्यावा लागतो.

घोडेस्वार व पायदळ ह्यांमधील द्वंद्वें (Mounted and mixed Combats) :— ह्या युद्धास लागणारें मैदान २००×८० फुटांचें लागतें. ह्या मुख्य मैदानाच्या आंतील दुसरें अंगण १८०×६० फुटांचें असतें व पायदळानें ह्या आंतील अंगणांत राहूनच युद्ध खेळावयाचें असतें. प्रथम दोघांनीं एकमेकांसमोर कोठें उभें रहावयाचें तें ठरवावयाचें असतें. पंचांकडून 'Left turn' लेफ्ट टर्न व 'Canter march' कंटर मार्च हे इशारे मिळतांच दोघांनीं रंगणांत दवडावयाचें असतें व नंतर 'attack' हल्ला करा असा इशारा मिळतांक्षणींच घोडेस्वारानें पायदळावर हल्ला करून आंतले बाजूस रंगणाच्या मध्यभागावर द्वंद्वास आरंभ करावयाचा असतो. युद्धांत वार झाल्यावर पंचांकडून 'Corners' कॉर्नर्स म्हणून इशारा मिळतो व तत्क्षणीं योद्ध्यांनीं विरुद्ध बाजूस आपआपल्या जागा धरावयाच्या असतात. घोड्यावरील द्वंद्वांत घोड्याचा वेग ताशीं नऊ मैलांपेक्षां अधिक नसावा व घोडेस्वार व पायदळ ह्यांच्या द्वंद्वांत तर तो पुष्कळच कमी असावा. युद्धांत केव्हांहि पंचांस खेळ थांबवितां येतो. मात्र पंचांच्या इशाऱ्यावाचून युद्ध थांबवितां कामां नये. युद्धांत घोडेस्वार घोड्यावरून खालीं आला तर त्याच्याविरुद्ध गड्यास एक पॉइंट मिळतो. परंतु अशारीतीनें पॉइंट

चित्र



अंक २२७

[घोडेस्वारांचें व पायदळ शिपायांचें द्वंद्वयुद्ध.]

मिळविण्यासाठीं घोडेस्वारास मुद्दाम घोड्यावरून खालीं खेंचण्याचा प्रयत्न करतां येत नाहीं. युद्धांत ओरडणें अगर स्वतःच्या अगर विरुद्ध घोडेस्वाराच्या घोड्यास जाणूनबुजून विनाकारण मारणें अगर विरुद्ध गड्याच्या कमरेखालील भागावर जाणूनबुजून वार करणें हें नुसतें नियमाविरुद्ध आहे एवढेंच नव्हे तर अशा कृत्याबद्दल पंचांस त्या गड्यास युद्धांतून अजिबात बातल करतां येतें.

तरवार विरुद्ध बंदुकीची संगीन अथवा भाला विरुद्ध संगीन ह्या लढ्यांत घोडेस्वारानें अंगणाच्या अगदीं कडेवर राहिलें पाहिजे. तसेंच पायदळानें अंगणाच्या मध्यभागीं रहावें आणि इशारा मिळाल्याशिवाय त्यास द्वंद्वास सुरवात करतां येत नाहीं. युद्धांत शस्त्र खालीं पडलें तर मागच्याप्रमाणेंच नियम लागू असतो; परंतु बंदुकीची संगीन जर घोड्याच्या लगामींत अडकली आणि अकस्मात टाळण्याकरितां जर त्या घोडेस्वारानें बंदूक खालीं टाकिली तर त्याविरुद्ध पॉइंट दिला जात नाहीं.

भाला फेंक (Lance throwing):—ह्या खेळांतील Target म्हणजे नेम मारण्याच्या निशाणाचें वर्तुळ १२ इंच व्यासाचें असतें.

जमिनीपासून हें निशाण तीन फूट उंचीवर असावें.

निशाणापासून खेळाडूनें २० यार्ड अंतरावर उभें रहावें.

प्रत्येक खेळाडूस नेम मारण्यास चार वेळां संधि दिली जाते.

नेम बरोबर लागला कीं एक पॉइंट मिळतो आणि असा नेम लागण्यासाठीं भाला निशाणांतून आरपार गेला पाहिजे.

ज्या खेळाडूस अधिक पॉइंट मिळतील तो विजयी समजला जातो.

दोन अगर अधिक खेळाडूंचे सारखेच गुण झाले तर त्या प्रत्येकास आणखी दोन वेळां संधि दिली जाते व नंतर मिळविलेल्या गुणांवरून निकाल दिला जातो.

पिस्तुलानें नेम मारणें (Revolver Shooting):—ह्या सामन्यांत नेम मारण्याच्या निशाणावर एकाच मध्यबिंदूची परंतु निरनिराळ्या व्यासांचीं अशीं चार वर्तुळें असतात. सर्वांत आंतील जें आठ इंच व्यासाचें वर्तुळ असतें त्यास (Bull's eye) बुल्स आय असें म्हणतात. त्या बाहेरील सोळा इंच व्यासाच्या वर्तुळास (Inner) आंतील वर्तुळ म्हणतात. त्या बाहेरील दोन फूट व्यासाच्या वर्तुळास (Magpie) मॅगपाय म्हणतात व सर्वांत मोठ्या म्हणजे चार फूट व्यासाच्या वर्तुळास (Outer) बाह्य वर्तुळ असें म्हणतात.

नेम मारण्याचें अंतर २५ यार्डांचें असतें व नेम उभें राहून मारावयाचा असतो. मार्क देण्याची पद्धति पुढीलप्रमाणें होय:-बुल्स आयमध्यें नेम मारला तर पांच गुण मिळतात. दुसऱ्या आंतील वर्तुळांत नेम मारला तर चार गुण मिळतात; तसेंच मॅगपायच्या तिसऱ्या वर्तुळांत नेम लागला तर तीन गुण व शेवटच्या सर्वांत मोठ्या वर्तुळांत नेम मारला तर फक्त दोनच गुण मिळतात.

नेम मारण्याचीं पिस्तुलें रिव्हॉल्वर ह्या

संज्ञेस योग्य अशाच आकाराचीं व Range चीं असावींत.

नेम मारण्याच्या तीन तऱ्हा आहेत. पहिली तऱ्हा म्हणजे नुसत्या उजव्या हातानें सहा गोळ्या झाडणें; दुसरी तऱ्हा म्हणजे नुसत्या डाव्या हातानें सहा गोळ्या झाडणें व तिसरी तऱ्हा म्हणजे कोणत्याहि हातानें एका-मागून एक अशा सहा गोळ्या झाडणें. शेवटच्या म्हणजे तिसऱ्या तऱ्हेंत साही गोळ्या वीस सेकंदाच्या अवधींतच झाडल्या पाहिजेत. सीजफायरचा (Cease fire) इशारा दिल्यानंतर जर त्याच प्रकारची गोळी झाडली तर त्या खेळाडूचे पांच गुण बाद करतात. गोळ्या झाडतांना एका हाताचा दुसऱ्या हातास आधार देतां कामां नये.

खेळाडूनें नेम घेण्याच्या जागेवर (Firing point) उभें राहूनच, त्याचप्रमाणें धोक्याचें निशाण (Danger flag) खालीं केल्यावरच रिव्हॉल्वरांत गोळ्या भरावयाच्या असतात. नंतर त्यानें सहा गोळ्या एकट्या उजव्या हातानें झाडावयाच्या असतात व ताबडतोब सीज फायरचा इशारा देऊन गुण मोजून घेतात. नंतर खेळाडूनें आपली जागा न सोडतां सहा गोळ्या एकट्या डाव्या हातानें झाडावयाच्या व सीज फायरचा इशारा देऊन त्या गुणांची मोजदाद करावयाची आणि लगेंच तिसऱ्या प्रकारांतील सहा गोळ्या झाडावयाच्या असतात. वर सांगितल्याप्रमाणें नेम मारण्याच्या जागेवर उभें राहून तिन्ही प्रकारच्या गोळ्या झाडल्यानंतर व पिस्तूल रिकामें (Unload) केल्यानंतरच त्यानें आपली जागा सोडावयाची असते.

मस्केट्रीच्या नियमानुसार पिस्तूल भरण्याचें अगर रिकामें करण्याचें कृत्य झालें पाहिजे. पिस्तुलाच्या ट्रिगरला (Trigger चाप), स्नॅपिंग (Snapping) अगर प्रेसिंग (Pressing) होतां कामां नये.

दोन खेळाडूंचे गुण सारखे झाले तर पुढीलप्रमाणें अधिक गुण दिले जातात.

ज्या खेळाडूंची खेळण्याची पाळी आली नसेल त्यांनीं नेम मारण्याच्या जागेच्या मागें ५० यार्ड अंतरावर उभें रहावें.

नेम मारणाराच्या मागून ज्या खेळाडूची पाळी असेल त्यानें त्यास सूचना मिळाल्याबरोबर आपल्या रिव्हॉल्वरसह नेम मारण्याच्या जागे-वर जाण्यासाठीं तयार असावें.

एका खेळाडूचें गोळ्या झाडणें संपल्या-बरोबर पंचांनें गुणांची मोजदाद करून त्याचे एकंदर गुण किती झाले त्याचा त्वरित निकाल द्यावा व नंतर दुसऱ्या खेळाडूस पाळी द्यावी.

पेपर चेस (Paper chase):—ह्या खेळाच्या ठरलेल्या वेळेपूर्वी निदान एक तास आधीं मार्ग मुकरर करावा व तो मार्ग सुमारें ३—३॥ मैलांचा असावा. मार्गांत मधून मधून तीन फूट उंचीपेक्षां अधिक नाहीं असे उंचवटे करतात व ते उंचवटे खेळाडूंस ओलांडून जावे लागतात. शेवटचा पाव मैलाचा भाग मात्र कोणत्याहि अडथळ्याशिवाय असल्यानें सरळ दवडून जावयाचा असतो. मार्गावर ठिक-ठिकाणीं लहान लहान निशाणें रोंवलेलीं असतात व त्यांमधूनच खेळाडूंस आपली वाट काढावयाची असते. कागदांनीं दर्शविलेल्या ठरलेल्या मार्गांतच व ठरलेल्या उंचवट्यां-

वरूनच खेळाडूंनीं गेलें पाहिजे. जर एखादा उंचवटा टाकला तर तो खेळाडू बाद होतो.

दवडण्याचा मार्ग कसा आहे त्याची माहिती खेळाडूंस दिली जात नाहीं. तसेंच शेवट किती अंतरावर आहे ह्याचीहि माहिती त्यास दिली जात नाहीं; फक्त रस्त्यावर टाकलेल्या कागदांच्या तुकड्यांच्या सहाय्यानेंच त्यांना आपला मार्ग आक्रमण करावयाचा असतो.

खेळाडूंशिवाय इतरांना त्या मार्गानें खेळाडूंच्या मागून ५० यार्ड अंतरावरून जाण्यास हरकत नाहीं, परंतु त्यांनीं खेळाडूंस मार्गासंबंधानें कोणतीहि सूचना द्यावयाची नसते.

प्रथम सर्व खेळाडूंनीं एका ठरलेल्या ठिकाणीं जमावयाचें असतें व तेथून त्या सर्वांना मुकरर केलेल्या मार्गाच्या सुरवातीच्या जागेकडे नेलें जातें.

वर दिलेल्या अटी संभाळून जो घोडेस्वार आपला घोडा मार्गाच्या शेवटच्या जागेवरून पसार करील तो विजयी असें गणलें जातें.

ह्या शर्यतींत ब्याच पंचांची मदत लागते:—

(१) रस्ता ठरविण्यासाठीं दोन पंच.

(२) दोन जज्जेस.

(३) सुरुवात करणारा एक पंच.

(४) प्रत्येक अडथळ्यावरून स्वार योग्य रीतीनें उडी मारून जातात किंवा नाहीं हें पाहण्यासाठीं जरूर तितके पंच.

सर्वांत मोठ्या निशाणानें शेवटची जागा दाखविलेली असते.

(३) म्युझिकल चेअर (Musical Chair.)

जमिनीवर खुर्च्या ठेऊन व त्यांच्याभोंवतीं खेळाडू ज्याप्रमाणें जमिनीवर फिरत राहून हा खेळ खेळतात, त्याचप्रमाणें घोड्यावर बसून स्वार हाच खेळ खेळतात. स्वारांच्या संख्ये-पेक्षां खुर्च्यांची संख्या एका संख्येनें कमी ठेवतात. चित्र अंक २२८ प्रमाणें खुर्च्या एका

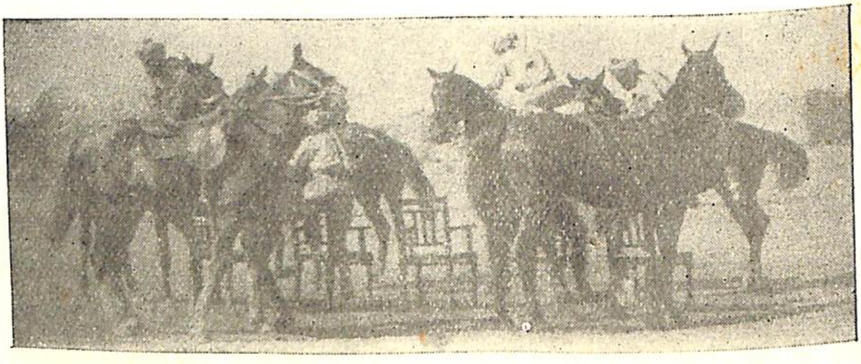


[म्युझिकल चेअरच्या खेळाची सुरवात झाल्यावर घोडेस्वार खुर्च्यांचे भोंवतालीं फिरत आहेत.] चित्र अंक २२८

चित्र  अंक २२९

[पंचानें शिटी व.जविल्याबरोबर घोडेस्वार घोड्यावरून उतरून खुर्च्यांवर बसले आहेत.]

ओळींत उलटसुलट तोंडें करून मांडतात. नंतर त्या खुर्च्यांच्या भोंवतीं स्वारांनीं दुडकी (Canter कॅन्टर) चालीवर फिरावयाचें असतें. याप्रमाणें घोडेस्वार फिरत असतांना पंचानें शिटी वाजविली कीं स्वार एकदम जेथल्या तेथें घोडे उभे करतात व घोड्यांवरून उतरून जवळची खुर्ची सापडेल तीवर चित्र अंक २२९ प्रमाणें बसतात. प्रत्येक स्वारानें आपआपल्या घोड्याची लगाम हातांत धरून खुर्चीवर बसलें पाहिजे. खुर्च्यांची संख्या स्वारांच्या संख्येपेक्षां एका संख्येनें कमी असल्यामुळें एका स्वारास बसण्यास खुर्ची मिळत नाहीं व त्यामुळें तो स्वार खेळांतून बाद होतो. नंतर पंचानें पुढें पुनः शिटी वाजविली कीं खुर्चीवर बसलेले स्वार पुनः आपआपल्या घोड्यावर चित्र अंक २३० प्रमाणें बसतात. नंतर ठेवलेल्या खुर्च्यांपैकीं एक खुर्ची उचलून घेऊन बाहेर ठेवतात. नंतर पुनः शिटी वाजविली कीं स्वार खुर्च्यांभोंवतीं प्रथमप्रमाणें फिरूं लागतात. पुनः शिटी वाजविली कीं घोड्यांवरून उतरून खुर्च्यांवर बसतात. पुनः एका स्वारास खुर्ची न मिळाल्यानें तो बाद होतो. नंतर पुनः एक



[खुर्ची न मिळाल्यामुळें एक घोडेस्वार खेळांतून बाद झाल्यावर पुनः खेळ सुरूं करतांना घोडेस्वार घोड्यांवर बसत आहेत.]

चित्र अंक २३०

खुर्ची काढून बाजूस ठेवितात. याप्रमाणें शेवटीं एक खुर्ची व दोन स्वार राहतात आणि त्यां पैकीं जो खुर्चीवर बसतो तो जिंकतो.

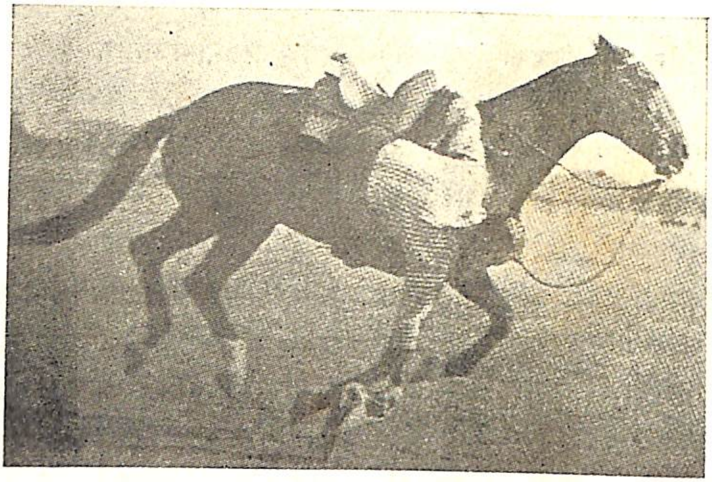
बॉल ॲन्ड बास्केट रेस (Ball and Basket Race) :—या शर्यतीस 'बॉल ॲन्ड बकेट ऑर बास्केट रेस' (Ball and Bucket or Basket Race) असें म्हणतात. या शर्यतींत चित्र अंक २०५ प्रमाणें स्टुलावर एक टोपली अगर लोखंडी बादली ठेवतात. घोडा भरधांव कॅन्टरवर (दुडकी चालीवर) दौडत आणून घोडेस्वारानें टेनिसचा चेंडू अलगत त्या टोपलींत टाकावयाचा असतो. तो चेंडू टोपलींत पडतांच बाहेर उडून न जातां आंतच राहील अशा बेतानें टाकावयाचा असतो. चेंडू उडून बाहेर गेला तर मार्क मिळत नाहींत. याप्रमाणें चेंडू टाकण्यास घोडेस्वाराची दृष्टि चांगली असली पाहिजे. तसेंच त्याचें जजमेन्टहि (योग्य वेळीं बॉल टाकण्याची बुद्धि) तीव्र असावी लागते. ग्वाल्हेरचे माजी महाराज श्री. सरकार माधवराव शिंदे यांचें असा बॉल टाकतांना घेतलेलें एक चित्र पृष्ठ २६० वर दिलें आहे.

ट्रिक रायडिंग (Trick Riding) :—कांहीं कांहीं उत्तम व धाडशी घोडेस्वार घोड्यांवर बसून अनेक प्रकारचीं चमत्कृति-जन्य कामें करून दाखवितात. अशा रीतीनें जीं कामें करतात त्यांसाठीं घोड्यावर बसण्याचें उत्तम कौशल्य व धाडशी वृत्ति या गोष्टी तर लागतातच, पण त्यांबरोबर युक्तीचाहि प्रयोग करावयाचा असतो. युक्तीच्या सहाय्यानें अतिशय अवघड दिसणारीं कामें खरोखर तितकीं अवघड नसतात असें दिसून येतें. अशा कामांसाठीं उत्तम शिकविलेला घोडा लागतो. त्याशिवाय हीं कामें होणें शक्य नसतें. घोड्याच्या सामानास कांहीं चामडी पट्ट्या विशेष तऱ्हेनें बांधून व त्याचा आधार घेऊन हीं कामें करतात. अशा कामांसाठीं शांत स्वभावाचा घोडा लागतो. लगाम अजीबात सोडली तरी ठरलेल्या दौडीनें सरळ नीट जाणारा घोडा घेणें जरूर असतें. पाठीवर बसून पिस्तुलाचा अगर बंदुकीचा आवाज करावयाचा असेल तर आवाजानें न बुजणारा घोडा घेणें जरूर असतें. तसेंच असे प्रयोग करतांना, घोड्यावरील स्वार वाटेल त्या रीतीनें एका बाजूस वांकला अगर लोंबकळला तरी जीन सरकणार नाहीं अशा रीतीनें घट्ट बांधलेलें असावें. नाहीं तर जीन बाजूस सरकल्यानें अगर त्यांपैकीं एखादा पट्टा तुटल्यानें स्वार खालीं पडून त्यास अपघात होण्याचा संभव असतो. म्हणून घोड्यावर बसण्याच्या आधीं सामान चांगलें मजबूत आहे किंवा नाहीं व तेंहि चांगलें घट्ट बांधलेलें आहे किंवा नाहीं तें नीट तपासून घोड्यावर बसावें. घोड्यावरून बाजूस वांकण्याच्या वगैरे ज्या क्रिया, भरधांव घोडा धांवत असतांना करावयाच्या असतात, त्या प्रथम घोडा नुसता उभा करून त्यावर करून पहाव्या म्हणजे काम करणाराची भीति मोडते व सामानाचीहि परीक्षा होते. याप्रमाणें केल्यानंतर घोडा सावकाश चालवून त्याच क्रिया करून पहाव्या. त्यामुळें बाजूस वांकले असतांना पुनः तोल सावरून वर उठण्याचा अभ्यास होतो व प्रत्येक निरनिराळ्या खेळाचें मर्म लक्षांत येतें. ट्रॉट (दुडकी) चालींवर घोडा चालत असेल तर हीं कामें करूं नयेत.

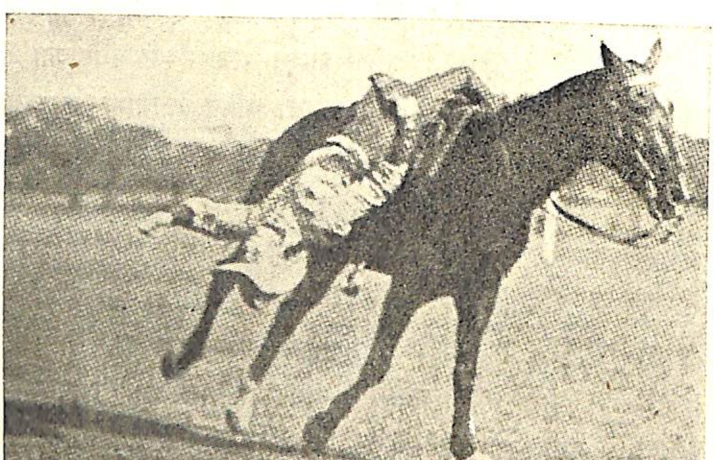
नेहमीं कॅन्टरवर (मीठी सात्रक) घोडा चालवून हीं कामें करावयाचीं असतात. सुरुवातीस जाणत्या घोडेस्वाराची मदत घेऊन हीं कामें शिकावीं म्हणजे इजा होण्याची भीति राहत नाहीं. अशा प्रकारची कांहीं कामें पुढें दाखविलीं आहेत.

धांवत्या घोड्यावरून जमिनीवर ठेवलेली टोपी उचलणें:—चित्र अंक २३१ प्रमाणें घोडा भरधांव सोडून व एका बाजूस वांकून जमिनीवर ठेवलेली टोपी उचलून घ्यावी आणि पुनः नीट पहिल्याप्रमाणें बसावें. याचप्रमाणें जमिनीवर रुमाल अगर रुपाया ठेऊन तो उचलण्याचा देखील सराव करावा.

घोडा भरधांव जात असतांना एका बाजूस उताणें लोंबकाळणें (The Drag):- चित्र अंक २३२ प्रमाणें डाव्या बाजूस दोन्ही

चित्र  अंक २३१

[घोडा भरधांव दौडत असतांना घोडेस्वार बाजूस वांकून जमिनीवरील टोपी हातानें उचलीत आहे.]

चित्र  अंक २३२

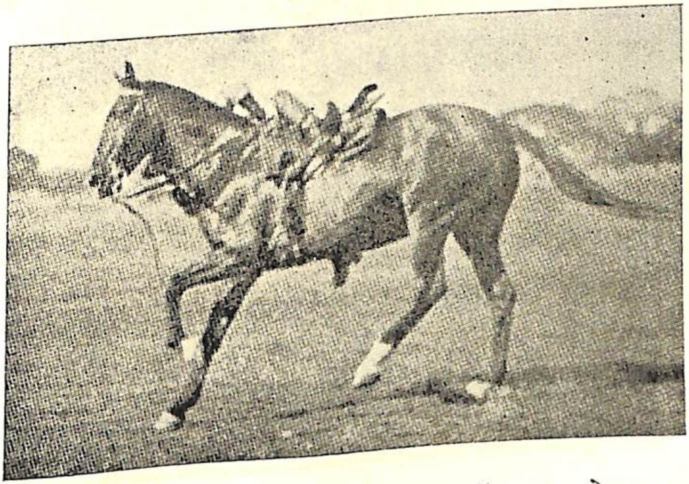
[घोडा भरधांव जात असतांना घोडेस्वार घोड्यावर उताणा निजला आहे.]

पाय ठेवून व उजव्या बाजूस उताणें पडून लोंबकळत जावें. अशा स्थितींत राहून जमिनी-वरून रुमाल वगैरे वस्तु उचलाव्या. यांत डाव्या बाजूकडील मजबूत चामडी पट्ट्यांत दोन्ही पाय अडकविण्याचीच खुबी असते. या प्रकारास इंग्रजींत ड्रॅग (Drag) असें म्हणतात.

धांवत्या घोड्यावर उजव्या बाजूस मागें लोंबकाळून घोड्याच्या जिनावरून शत्रूवर पिस्तूल मारणें (Shooting over the top of the saddle in a running fight):—शत्रूच्या घोडेस्वारांनीं आपला पाठलाग केला तर चित्र अंक २३३ प्रमाणें घोड्याच्या उजव्या बाजूस मागें झुकून

चित्र  अंक २३३

[घोडा भरधांव जात असतांना घोडेस्वार घोड्याच्या उजव्या बाजूस लोंबकाळून घोड्याच्या जिनावरून शत्रूवर गोळीबार करीत आहे.]

चित्र  अंक २३४

[घोडा भरधांव जात असतांना घोडेस्वार उजव्या बाजूस लोंबकाळून घोड्याच्या मानेखालून शत्रूवर गोळीबार करीत आहे.]

घोड्याच्या जिनावरून मागून येणाऱ्या शत्रूवर गोळी झाडावी. या खेळांत गोळी नसलेले काडतूस वापरतात.

भरधांव घोड्याच्या एका बाजूस लोंबकाळून त्याच्या मानेखालून गोळी मारणें (Shooting under the horse's neck at a gallop):—या प्रकारांत चित्र अंक २३४ प्रमाणें घोड्याच्या एका बाजूस जास्त खालीं लोंबकाळून घोडयाच्या मानेच्या खालून गोळी झाडावयाची असते.

घोडा भरधांव पळत असतांना उलट बाजूस तोंड करून बसणें व गोळीबार करणें:—चित्र अंक २३५ प्रमाणें घोडा धांवत असेल त्याच्या उलट बाजूस तोंड करून बसावें व पाठलाग करणाऱ्या शत्रूवर गोळ्या झाडाव्या. वरील सर्व प्रकारांत घोडयाची लगाम सोडून देऊनच कामें करावयाचीं असतात.

रबरी फुग्यास गोळी मारणें:—रस्त्यानें ज्या ठरीव रेषेवरून घोडा दौडत न्यावयाचा असतो त्या रेषेच्या उजव्या बाजूस रबरी फुगे जमिनीवर बांधून ठेवतात. घोडा भरधांव जात असतांना बाजूस वांकून गोळी मारून हे फुगे फोडावे.

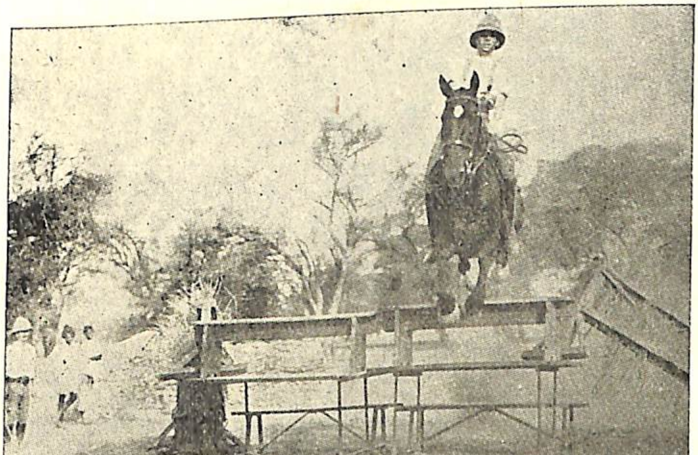
निरनिराळया अडचणींवरून घोडा कुदवीत येत असतांना अंगांतील कोट काढून पुनः तो अंगांत घालणें:—घोडा साख्या गतींत दौडत ठेवून व निरनिराळया अडचणींवरून घोडा उडवीत नेऊन हें काम करावयाचें असतें.

चित्र  अंक २३५

[घोडा भरधांव जात असतांना घोडयाच्या मागच्या बाजूस तोंडकरून घोडेस्वार बसला आहे व मागून पाठलाग करणाऱ्या शत्रूवर गोळीबार करीत आहे.]

जंपिंग (Jumping):—निरनिराळ्या प्रकारच्या वस्तूंवरून व निरनिराळ्या उंचींवरून घोड्यास उडवून नेण्यांत घोडेस्वाराच्या कौशल्याची व घोड्याच्या उडी मारण्याच्या शक्तीची चांगलीच परीक्षा होते. अशाप्रकारें उड्या मारण्यासाठीं घोडा उत्तम असून त्यास चांगल्यारीतीनें शिकवून तयार करावें लागतें. प्रत्यक्ष लढाईचे वेळीं शत्रूचा पाठलाग करतांना अगर शत्रू आपला पाठलाग करीत असतांना मैदानांतील खाड्यांवरून अगर शेतांच्या कुंपणांवरून अगर लहान ओढ्यांवरून घोडा उडवून न्यावा लागतो. अशा वेळीं घोड्यानें काम दिलें नाहीं व तो अडला तर जिवावर बेततें, म्हणून अशारीतीनें घोडे तयार करावे लागतात व स्वारांसहि उड्या मारण्याचा सराव करावा लागतो. निरनिराळ्या प्रकारच्या चमत्कृतिजन्य अशा उडयांचीं कांहीं चित्रें पुढें दिलीं आहेत.

लांकडी बांकांवरून उडी मारणें:—चित्र अंक २३६ मध्यें बाकांवर बांक ठेवून उंच अडथळा तयार केला आहे. साध्या तट्टीवरून उडी मारतांना घोडयाची उडी कमी उंच गेली तरी तट्टींतून त्याचा पाय निघतो. पण या ठिकाणीं घोडयानें नीट उडी मारली नाहीं तर घोडा व स्वार दोघेहि पडण्याचा संभव असतो.

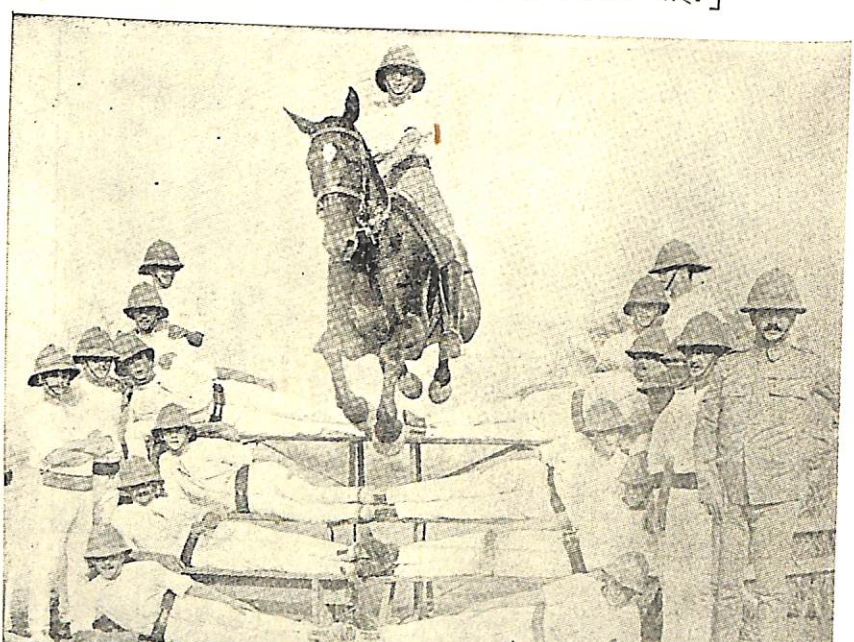


[बांकावर बांक ठेवलेले आहेत, त्यांवरून घोडेस्वार घोडा उडवीत आहे.]

चित्र अंक २३६

चित्र  अंक २३७

[लाकडी झांप्यावरून घोडेस्वार घोडा उडवीत आहे.]

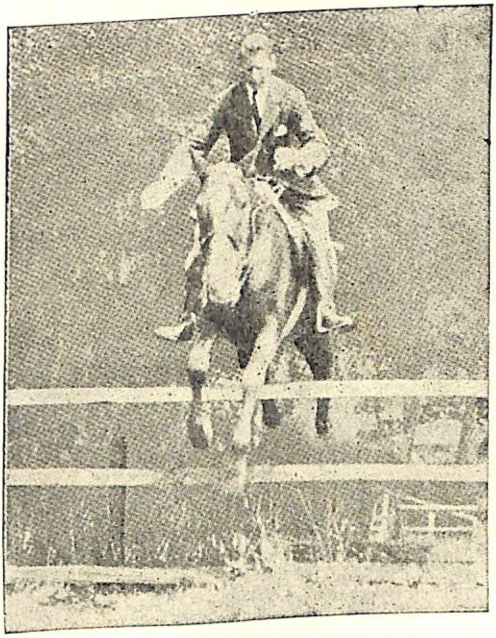
चित्र  अंक २३८

[बांकावर बांक ठेवून त्यांवर माणसें आडवीं निजविलीं आहेत व त्यांच्यावरून घोडेस्वार घोडा उडवीत आहे.]

लाकडी झांप्यावरून उडी मारणें :— चित्र अंक २३७ मध्यें रेल्वेचा अगर घराच्या कंपाउन्डचा झांपा असतो तशा झांप्यावरून घोडेस्वारानें उडी मारलेली दाखविली आहे. घोड्याच्या पायाचा धक्का लागला तर झांपा लवण्यासारखा नसतो, म्हणून अशा झांप्यावरून घोडा उडविण्यांत कौशल्य असतें.

बाकांवर बांक ठेऊन व त्यावर माणसें आडवीं निजवून त्यांचेवरून घोडा उडविणें :— चित्र अंक २३८ मध्यें घोडा फार सफाईनें उडविला आहे. घोडा बरोबर न गेला तर तो व स्वार दोघेहि पडून शिवाय आडव्या निजलेल्या माणसांसहि इजा होण्याची भीति असते.

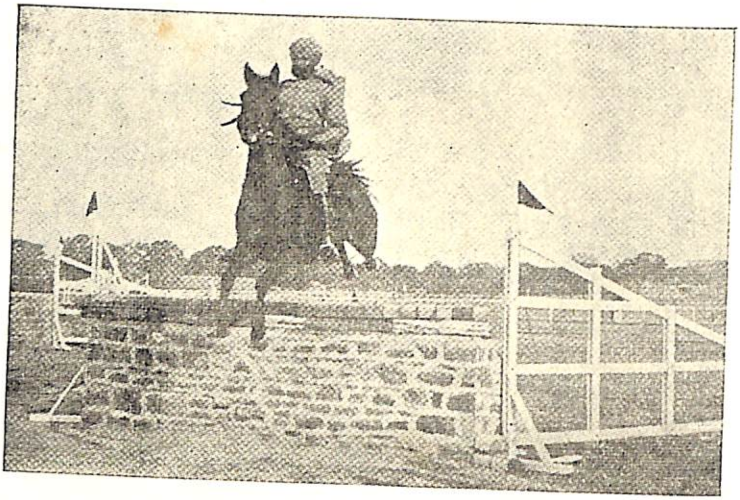
लगाम सोडून घोडा उडविणें:— चित्र अंक २३९ मध्यें लाकडी सोटांवरून घोडा उडवितांना स्वारानें लगाम अगदीं मोकळी सोडून दिली आहे. अशा प्रकारच्या उड्या घेण्यांत घोडा चांगल्यारीतीनें उडी मारणारा असला पाहिजे. अशारीतीनें लगाम सोडून एकामागून एक चार सहा तट्टया उडविण्याचा सराव करावा.

चित्र  अंक २३९

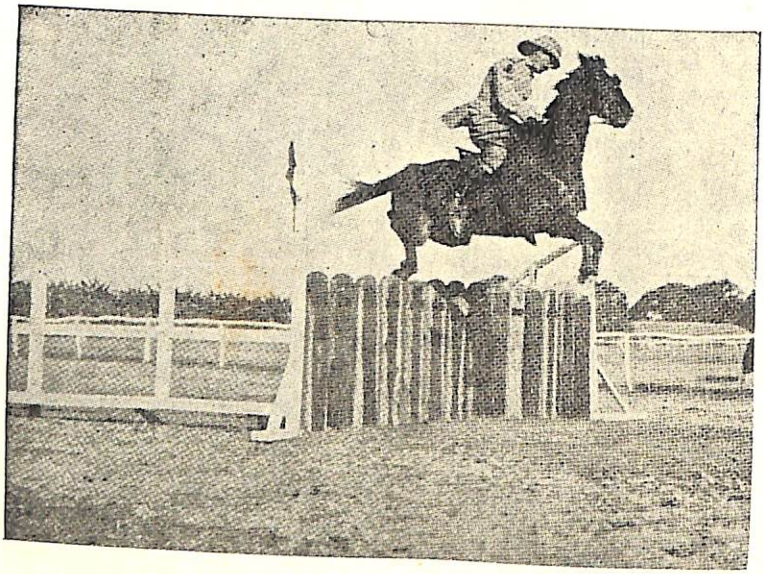
[लगाम हातांतून सोडून देऊन घोडेस्वार लाकडी सोटांवरून घोडा उडवीत आहे.]

दगडी भिंतीवरून घोडे उडविणें:— चित्र अंक २४० मध्यें भिंतीवरून घोडा उडविला आहे.

लाकडी फळया जमिनींत उभ्या पुरून त्यांवरून घोडा उडविणें:— चित्र अंक २४१ मध्यें रेल्वेच्या रुळाखालीं लाकडी स्लिपर्स घालतात तशा स्लिपर्स उभ्या करून त्यांवरून घोडा उडविला आहे.

चित्र  अंक २४०

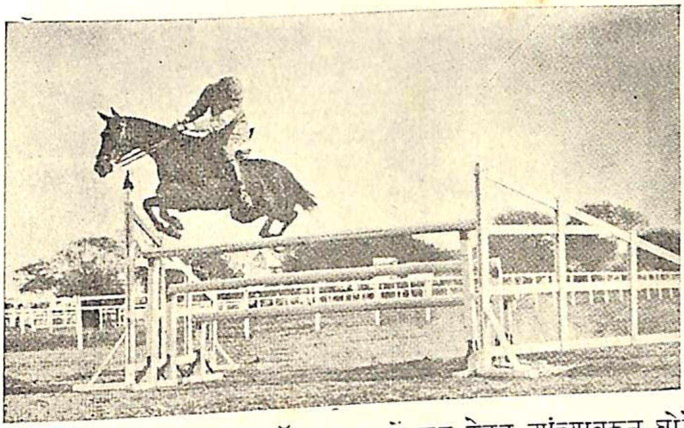
[दगडी भिंतीवरून घोडेस्वार घोडा उडवीत आहे.]

चित्र  अंक २४१

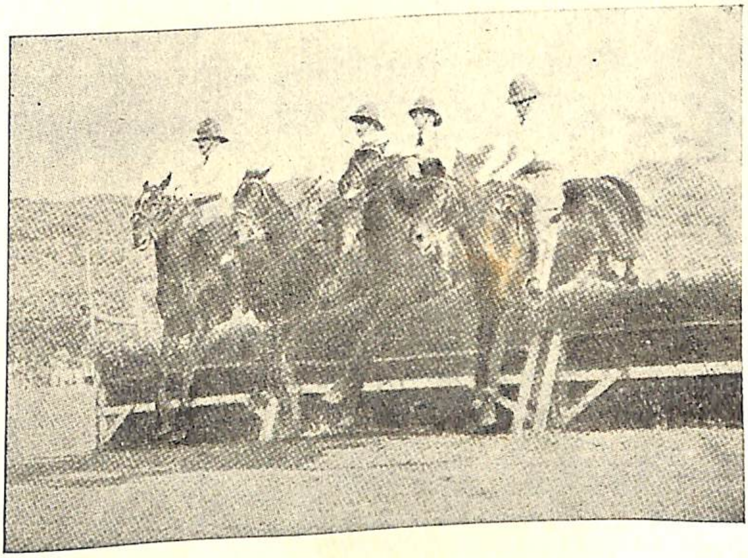
[रेल्वेच्या रुळांखालीं लाकडी जाड फळ्या (स्लिपर्स) घालतात. त्या उभ्या पुरून त्यांवरून घोडेस्वार घोडा उडवीत आहे.]

एकापुढें एक तीन लाकडी स्टॅन्ड ठेवून त्यांवरून घोडा उडविणें:—चित्र अंक २४२ मध्यें एकापुढें एक असे चढत्या उंचींचे स्टॅन्ड ठेऊन त्यांवरून घोडा उडविला आहे

सेक्शन जंपिंग (Section Jumping):—एकएकट्या स्वारानें तट्ट्यांवरून घोडा नेण्याऐवजीं चारचार स्वारांच्या रांगा करून (तुकड्या करून) तट्टया कुदविण्याची शर्यत करतात. सर्व संघाचें मिळून ज्या

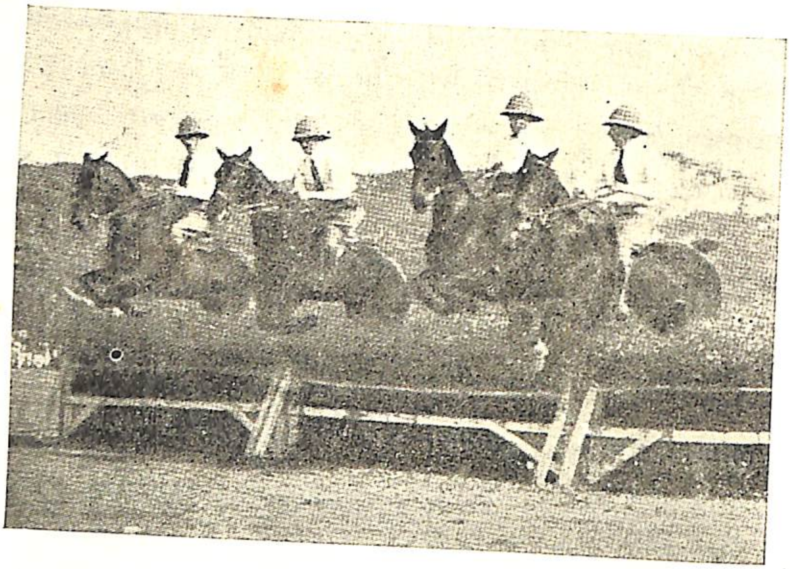
चित्र  अंक २४२

[एकाहून एक उंच असे लाकडी स्टॅन्ड एकापुढें एक ठेवून त्यांच्यावरून घोडेस्वार घोडा उडवीत आहे.]

चित्र  अंक २४३

[चार घोडेस्वारांचा संघ (सेक्शन) तट्टीवरून एकदम घोडे उडवीत आहे. या चित्रांत सर्व घोडेस्वारांचें काम सफाईदार झालें आहे.]

चित्र



अंक २४४

[चार घोडेस्वारांचा संघ तट्टीवरून एकदम घोडे उडवीत आहेत. पण वरच्या चित्रां-तल्याप्रमाणें यांचें काम सफाईदार झालेलें नाहीं.]

तुकडींतील स्वारांचें उडी मारण्याचें काम सफाईदार व एकाच वेळेस होईल त्या तुकडीस जास्त मार्क (गुण) मिळतात. चित्र अंक २४३ चा संघ पहिला आला असून चित्र अंक २४४ मधील तुकडीचा अनुक्रम अंक दुसरा आहे.

तट्टीस लागून असलेल्या पाणी भरलेल्या खाड्यावरून घोडा उडविणें:— चित्र अंक २४५ मध्यें तीन स्वारांनीं एकदम तट्टीवरून व तट्टीस लागूनच असलेल्या पाणी भरलेल्या खाड्यावरून घोडे उडविले आहेत.

चित्र



अंक २४५

[स्वार तट्टी व तट्टीस लागून असलेल्या पाणी भरलेल्या रुंद खाड्यावरून घोडे उडवीत आहेत]

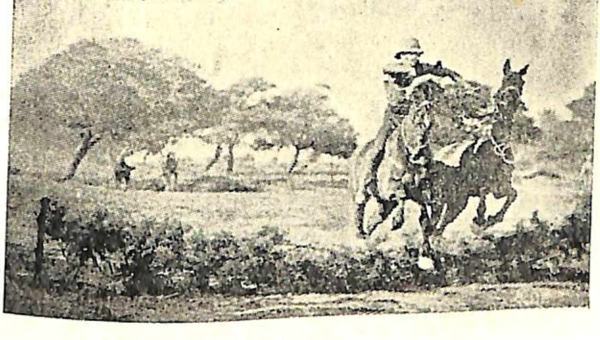
कांटेरी तारांच्या कंपाउन्डवरून घोडे उडविणें :—चित्र अंक २४६ मध्यें पांच कांटेरी तारा लावून केलेल्या कंपाउन्डवरून स्वार घोडे उडवून नेत असल्याचें दाखविलें आहे. हे लोक लष्करांतील नसून न्यूझीलंड-मधील हौशी स्त्रीपुरुषांची ही एक तुकडी आहे. अशा प्रकारच्या कांटेरी तारांचे कुंपणा-वरून घोडे उडविण्यांत स्वारांस स्वतःच्या घोड्यांच्या उडी मारण्याच्या शक्तीबद्दल चांगलाच आत्मविश्वास असणें जरूर असतें. घोडा बिनचूक कुंपणावरून गेला नाहीं तर त्याचा पाय तारेंत अडकून व तो व स्वार दोघेहि पडून घोड्यास तर फार वाईट इजा होण्या-चाहि संभव असतो.

प्रत्येक स्वारानें एक एक रिकामा घोडा घेऊन करण्याची शर्यत (Led horse race):—यांत एका रिकाम्या घोड्याची लगाम आपल्या डाव्या हातांत धरून, आपल्या व रिकाम्या घोड्यांसह घोडे भरधांव न्यावयाचे असतात. जो आपल्या व रिकाम्या घोड्यांसह सर्वांचे पुढें जाईल तो जिंकतो (चित्र अंक २४७).



[न्यूझीलंडमधील सभ्य स्त्रीपुरुष मंडळी काटेरी तारांच्या कुंपणावरून घोडे उडवीत आहेत.]

चित्र अंक २४६



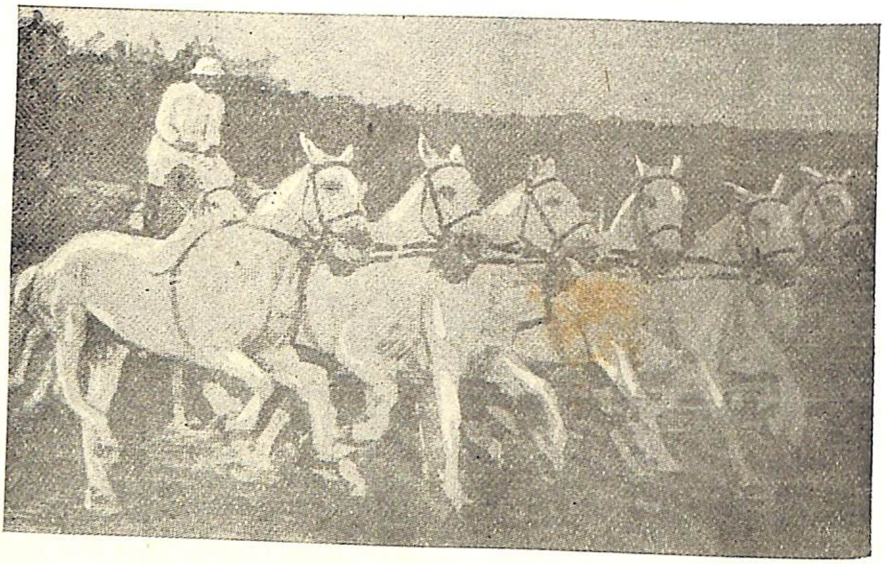
[प्रत्येक घोडेस्वारास एक एक रिकामा घोडा घेऊन शर्यतींत धांवावयाचें असतें.]

चित्र अंक २४७

लेड हॉर्स जंपिंग (Led Horse jumping) :—वरच्या शर्यतीप्रमाणेंच रस्त्यांतील तट्टया कुदवून एका रिकाम्या घोड्यासह जो प्रथम पुढें जाईल तो जिंकला असें समजतात.

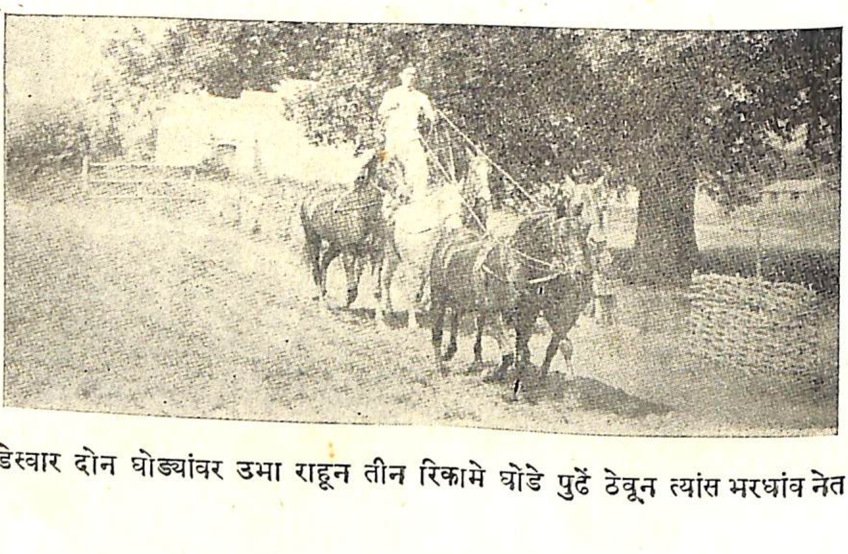
दोन घोड्यांवर एक मनुष्य उभा राहून एकट्यानें एकंदर सहा घोडे दवडत नेणें :—चित्र अंक २४८ मध्यें एक स्वार दोन घोड्यांवर एक एक पाय देऊन उभा आहे व एकटा एकंदर सहा घोड्यांच्या लगामा हातांत धरून साही घोडे भरधांव नेत आहे. हें काम सर्कसमधील नसून रोममध्यें पोलिसांचे खेळ झाले त्या वेळीं एका पोलीस स्वारानें करून दाखविलें आहे.

दोन घोड्यांवर उभे राहून शिवाय तीन रिकामे घोडे भरधांव नेणें :—चित्र अंक २४९ मध्यें स्वार मागच्या दोन घोड्यांवर उभे राहून पुढें असलेले तीन घोडे भरधांव नेत आहे.



चित्र अंक २४८

[एक घोडेस्वार दोन घोड्यांवर उभा राहून त्याशिवाय दुसरे ४ रिकामे घोडे बरोबर घेऊन दौड करीत आहे.]



चित्र अंक २४९

[एक घोडेस्वार दोन घोड्यांवर उभा राहून तीन रिकामे घोडे पुढें ठेवून त्यांस भरधांव नेत आहे.]

दी रेव्हील रेस (The Reveille Race) :—कोणता स्वार घोड्याचें सामान लवकर व बिनचूक घालतो ह्याची परीक्षा पहाण्यासाटीं ही शर्यत आहे. घोडे व स्वार एका ओळींत उभे करतात. प्रत्येक घोड्याचें सामान घोड्याचे जवळ जमिनीवर ठेवलेलें असतें. पंचांनीं शिटी वाजविली कीं सर्व उमेदवार घोड्यांवर सामान घालूं लागतात. (चित्र अंक २५०). अशारीतीनें घोड्यांवर सामान घालून व नंतर त्यांवर बसून समोर दूर अंतरावर उभे असलेल्या पंचांकडे स्वारांनीं जावयाचें असतें. तेथें गेल्यावर सामान नीट व्यवस्थेशीर घातलें आहे किंवा नाहीं याबद्दल तपासणी करतात. नंतर सर्वांनीं मूळच्या जागीं परत यावयाचें असतें. जो स्वार सामान चांगल्यारीतीनें घालून सर्वांच्या आधीं मूळ जागेवर येईल तो विजयी झाला असें समजतात.

घोड्याच्या तोफखान्याची दौड (Artillery Drive):—घोडे जोडलेली तोफखान्याची बॅटरी असते. तिच्या ड्रायव्हर लोकांचें घोडे हाकण्याचें कौशल्य वाढावें म्हणून ही शर्यत ठेवण्यांत येते. तोफ जड असल्यामुळें ती ओढण्यास चार किंवा सहा घोडे एकाजवळ एक अशा दोनदोनांच्या दोन किंवा तीन जोडया एकापुढें एक जोडण्यांत येतात. घोडयांवर नीट ताबा रहावा म्हणून प्रत्येक जोडींतील एका घोडयावर ड्रायव्हर बसतो व जवळच्या घोडयाची लगाम धरून त्यास व आपल्या घोडयास चालवितो. ही तोफ मैदानावर आखून दिलेल्या वळणांच्या रस्त्यानें न्यावयाची असते. या रस्त्यावर मधूनमधून लाकडी खांब उभे करून ६ फूट १० इंचांचे दरवाजे केलेले असतात. तसेंच मधूनमधून ५ फूट ९ इंचांचे अंतरावर लाकडी मेखा ठोकून रस्ता आंखलेला असतो. या सर्व रस्त्यानें दरवाजाच्या लाकडास धक्का लागल्याशिवाय व मेखेस पाडल्याशिवाय, मेखांच्या आंतील रस्त्यानें तोफेची गाडी ठरीव वेळेच्या आंत न्यावयाची असते. एकदां घोडे भरधांव न्यावयाचे असतात, तर एकदां ट्राट चालीवर न्यावयाचे असतात. यासाठीं निरनिराळी वेळ ठरविलेली असते. घोडे हाकणारांची सफाई व मेखांस वगैरे धक्का

चित्र  अंक २५०

[घोड्यावर सामान ठेवण्याच्या शर्यतींत स्वार सामान ठेवीत आहेत.]

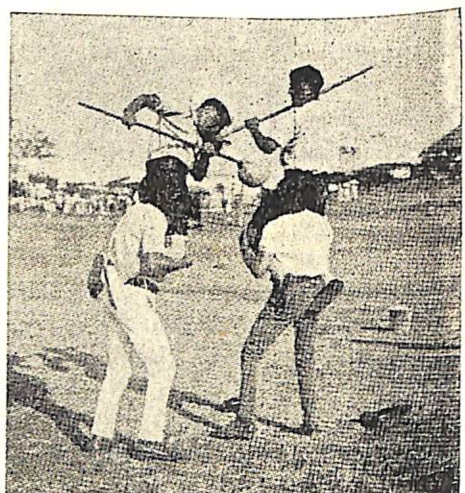
लावल्याशिवाय घोडे नेण्याचे कौशल्याबद्दल पंच मार्क देतात अथवा मेखेस धक्का लागल्याबद्दल अगर मेखेच्या बाहेरून चाक गेल्याबद्दल कांहीं मार्क कापतात. अशा रीतीनें शर्यती केल्यानें अभ्यास वाढून इंग्रजी तोफखान्याची लढाईतील कामगिरी फार उत्तम प्रकारची होते. हल्लीं यांत्रिक साधनें वाढलीं असलीं तरी असले खेळ अजूनहि करण्यांत येतातच.

बॅटरींची म्युझिकल राईड:—वर सांगितल्याप्रमाणें घोड्यांच्या तोफांच्या संघाकडून मैदानांत ठरलेल्या जागेंत निरनिराळ्या आकृत्या करून दाखविण्यांत येतात. यांत घोडे हाकणारांचें व घोडयांचें कौशल्य दिसून येतें. हा प्रकार दिसण्यांत चांगला दिसतो. (चित्र अंक २५१).



[घोड्याच्या बॅटरींचें म्यूझिकल ड्राईव्ह.] चित्र अंक २५१

मॉप फायटिंग (Mop Fighting):—चित्र अंक २५२ प्रमाणें एकएक शिपाई एकएका जोडीदाराच्या खांद्यावर बसतात. जाड काठीच्या टोंकाला चिंध्या घट्ट बांधून गोल मोठ्या आकाराचा चेंडू करतात, म्हणजे काठीच्या टोकाला दगडी गोळे लावून मेहनत करण्यासाठीं गदा तयार करतात तसा ह्या साधनाचा आकार दिसतो. अशा प्रकारच्या गदा हातांत घेऊन खांद्यांवर बसलेले शिपाई गदा एकमेकांस मारून द्वंद्वयुद्ध करतात. सामनेवाल्यास जमिनीवर पाडणारा गडी विजयी ठरतो. यांत खांद्यांवर बसून लढणारांचे कौशल्याची परीक्षा होतेच, पण त्यांस खांद्यांवर बसवून घेणाऱ्या गडयांच्या शक्तीचीहि परीक्षा होते.



[मॉप फाइटिंग.]
चित्र अंक २५२

श्री.

(३) इतर मर्दानी खेळ.

(१) गिर्यारोहण (Mountaineering.)

[लेखक :—रा. रा. चिं. भावे, बडोदें.]

देशांतील लोकांचें आरोग्य अव्वल दर्जाचें असावें असें सर्वांनाच वाटतें आणि त्यासाठीं अनेक प्रकारचे व्यायामाचे प्रकार, खेळ, सहली काढणें, डोंगरावर चढणें वगैरे प्रचारांत येत असतात. शरीरसामर्थ्याबरोबरच धाडस, समयसूचकता, संकटसमयीं न डगमगतां त्यांतून मार्ग काढण्याची शक्ति, त्वरित निश्चय करण्याची बुद्धि वगैरे सद्गुणांची देखील माणसाला फार आवश्यकता आहे. हल्लीं शहरांतून चालू असलेली धांधल व गडबड यांमधून बाहेर कोठेंतरी जाऊन व थोडावेळ शांततेंत घालवून मनाला उत्तेजित करावें असें पुष्कळांना वाटतें. अशा प्रकारें या शहरांतील



ले.—रा. रा. चिं. भावे.

गोंगाटांतून व धांवपळींतून बाहेर कांहीं वेळ घालविल्यानें मज्जातंतूंना विश्रान्ति मिळून शरीरप्रकृतीला जो आराम वाटतो त्याची किंमत फार मोठी आहे. आपल्या महाराष्ट्रि-यांना घाटावरून कोकणांत किंवा कोंकणांतून घाटावर जाण्यायेण्यासाठीं किंवा सर्व हिंदु-स्थानांतील तीर्थक्षेत्रांच्या दर्शनासाठीं डोंगरावरील चढउतर नित्यव्यवसाय म्हणून वारवार करावी लागते; पण पाश्चात्यांनीं हा एक गमतीचा खेळ म्हणून त्याचा अभ्यास चालू ठेवला आहे. अलीकडे इंग्लंड वगैरे सुधारलेल्या देशांतून या गोष्टींकडे लोकांचें बरेंच लक्ष वेधलें आहे. प्रत्येक आठवड्याच्या शेवटीं मिळणाऱ्या सुटींत तिकडील अनेक लोक एकेकटे किंवा समुहांनीं वेल्समधील डोंगरांवर, स्कॉटलंडमधील टेकड्यांवर नाहीं—तर कोठेंतरी सरोवरांच्या आसमंतांत आराम घेण्यास जातात.

सुटीचे दिवस घालविण्याच्या इतर अनेक प्रकारांपेक्षां, ओबडधोबड व खडबडीत डोंगरा-वर चढून जाण्याची ज्यांनीं संवय केली आहे त्यांना खेळाचा हाच प्रकार जास्त हितावह व उत्साहवर्धक असा वाटतो. हें गिर्यारोहण

म्हणजेच मौंटेनिअरिंग (Mountaineering) होय.

निरनिराळ्या व्यायाम पद्धतींनीं व्यायाम करून शरीर मजबूत करतां येतें; बॉक्सिंग, रग्बी, फुटबॉल वगैरे खेळ खेळल्यानें माणसाला स्वतःच्या शक्तीची जाणीव उत्पन्न होते; तथापि स्वतःचा जीव मुद्दाम धोक्यांत घालून त्या स्थितींतून आपल्यांतील मानसिक शक्तीच्या सहाय्यानें, स्वप्रयत्नानें, कुशलतेनें आणि यशस्वीपणें सुरक्षित पार पडण्यांत एक प्रकारची शरीरसामर्थ्याची कसोटी लागते आणि त्याबरोबरच आत्मसामर्थ्याचीहि जाणीव प्रतीत होते. त्यांसाठीं गिर्यारोहण म्हणजे डोंगरावरील प्रदेशांत चढण्याचा अभ्यास करणें हाच तिकडे एक उत्कृष्ट उपाय समजला गेला आहे. जीं माणसें नुसतीं साधारणशा अंधारांत जाण्यास देखील पूर्वी भीत असत तींच माणसें या प्रकारचा चढण्याचा अभ्यास करण्यानें इतकीं धीट बनलीं कीं, त्यांना त्यांची धाडसी वृत्ति पाहून, कड्यांवरून निष्काळजीपणानें अधांतरीं चढत जाऊं नका असा त्यांच्याच सुरक्षिततेसाठीं पुढें पुढें उपदेश करावा लागला. वर्षांतून दोनतीन आठवडे याप्रमाणें गिर्यारोहणाचा व्यायाम केल्यानें माणसांची दृष्टिहि साफ होऊन डोकें शांत झाल्याचें व वर्षभर काम करण्यास पुरेसा उत्साह मिळाल्याचें आढळून आलें आहे.

गिर्यारोहण हें युरोप खंडांतील सुधारलेल्या सर्व देशांत एक मौजेचा खेळ म्हणून प्रचलित आहे. तिकडील सर्व प्रकारच्या लोकांना आपल्या वयोमानाप्रमाणें व शक्तीप्रमाणें हा गिर्यारोहणाचा व्यायाम घेत येतो. साठी उलटलेल्या वृद्धांना सोप्या पाऊल वाटेनें सावकाश डोंगरावर चढून गेल्यानें फारसा थकवा न लागतां उत्साह वाटतो. त्यापेक्षां तरूण व बळकट माणसांना, जेथें अवघड कड्यांवरून हातांवर व गुडघ्यांवर चालावें लागेल अशा बिकट परंतु बिनधोक्याच्या मार्गांनीं, वर चढण्याचा प्रयत्न करण्यांत आनंद वाटेल आणि एखादा पहिलवान गडी तुटलेल्या कड्यावरून दोराच्या सहाय्यानें चढून जाऊन व आपल्या आचाट शक्तीचें प्रदर्शन करून



चित्र अंक २५३

आपली ताकद व उत्साह वाढवील. वरील तिन्ही प्रकारांत विशिष्ट तऱ्हेचे फायदे आढळून येतील. पाऊल वाटेनें सरळ चढाव चढणारांच्या पाठीला व पायांना व्यायाम मिळतो, तसेंच त्यांचें हृदय आणि फुप्फुसें बळकट होण्यास

मदत होते. थोड्या जास्त कठीण मार्गानें चढणारांना आपल्या दुर्बल स्नायूंची जाणीव होऊन ते मजबूत बनवितां येतात, तर दोराच्या सहाय्यानें तुटलेल्या कड्यांवरून व कधीं गुडघ्यांवर नाहींतर हातांवर चालून धाडसानें डोंगर चढणारांचे स्नायु एकाद्या जंगली मांजराच्या स्नायूंसारखे मजबूत करतां येतात. त्यांच्या हातांचीं बोटें तर इतकीं बळकट बनतात कीं त्यांना सहा इंची खिळे देखील सहज वांकवितां येतात.

डोंगरावर चढून जाणें कशाप्रकारचें असतें त्याचें शाब्दिक वर्णन यापुढें थोडक्यांत दिलें आहे. कोणी तीन माणसें एका सकाळीं न्याहारी करून डोंगरावर चढून जाण्यासाठीं गांवापासून कांहीं मैल अंतरावर चालून गेलीं आहेत असें समजावें. त्यांना २००० फूट उंचीचा एक पर्वत आडमार्गानें चढावयाचा आहे. या उंचीची कल्पना सहज येणार नाहीं. आपल्याकडे इतके उंच पहाड पुष्कळ असले तरी इतकी उंची सामान्य जनास समजावून देणें कठीण आहे. तथापि अमेरिकेंतील इमारतींचीं वर्णनें पुष्कळांनीं वाचलीं असल्यानें कल्पनाच करावयाची तर एवढ्या उंचीच्या न्यू यॉर्कमधील एकाद्या इमारतीची करण्यास हरकत नाहीं. या इमारतीच्या शेवटच्या मजल्यावर पायऱ्यांनीं चढून जाऊन लिफ्टनें सहज परत येतां येईल. पण इतक्या उंचीच्या पर्वतावर चढतांना कठीण कड्यांवरून कधीं गुडघे टेकून तर कधीं हात टेकून तोल संभाळीत शिखर गांठावें लागतें; अर्थात या चढण्यांत व इमारतीच्या शेवटल्या मजल्यावर जाण्यांत फार अंतर आहे.

डोंगरावर चढतांना हात व पाय हुळहुळे होतात. एखादा तुटलेला कडा असल्यास या मंडळींतील पुढारी लागलींच कमरेभोंवतीं गुंडाळलेला दोर काढून व त्याचा फांस असलेलें एक टोंक त्या सुळक्यावर टाकून तो दोर त्याला घट्ट बांधतो आणि आपल्या सोबत्यांना गळ्याभोंवतीं गुंडाळलेले रबरी बूट घालण्यास सांगतो. या बुटांच्या सहाय्यानें व दोराच्या आधारानें वर चढतांना किंचित् जरी हात सुटला तरी एकदम ५०० फूट खोल दरींत पडण्याचा धोका असतो हें लक्षांत ठेऊन वर चढावें लागतें अशावेळीं इंग्लंड-



चित्र अंक २५४

मधील अनियमित हवामानामुळें वरचेवर येणाऱ्या पावसाच्या सरींनीं पायाखालची जागा निसरडी होऊन त्यामुळें उत्पन्न होणारा धोकाहि त्याबरोबरच संभाळावा लागतो. अशा प्रकारें साहस करून ते सर्वजण शिखरावर पोहोचतात, त्या ठिकाणीं आपलें दुपारचें जेवण करतात आणि गेलेल्या मार्गानेंच परत येतात. अशा प्रकारची ही डोंगरावर चढण्याची एक दिवसाची सफर करणें चांगलें असलें तरी तें सराईत व कणखर माणसांचेंच काम आहे ही गोष्ट तितकीच खरी आहे. अगदीं नवीन माणसांना चांगली संवय केल्याशिवाय अशा गोष्टी करतां येणार नाहींत. त्यासाठीं त्यांनीं क्रमाक्रमानें आपला अभ्यास वाढविला पाहिजे.

नवीन माणसानें प्रथम उतारावरून सरळ वर चढण्याचा प्रयत्न करावा. त्यामुळें त्याचे पाय मजबूत होतील. तसेंच त्याची छाती आणि हृदय (Heart–काळीज) बळकट बनून चढत्या खडकावरून जातांना तोल संभाळण्याची त्याला संवय होईल. यानंतर हातांच्या सहाय्यानें चढण चढण्याचा थोडा कठीण अभ्यास सुरूं करावा आणि त्यानंतर तुटलेल्या कड्याच्या मार्गानें दोर वगैरेंच्या सहाय्यानें अवघड दरडी चढून शिखर गांठण्याचा प्रयत्न करावा. अशा प्रकारें उत्तरोत्तर जास्त जास्त कठीण अभ्यास केला असतां मनुष्याचें शरीर मजबूत, कार्यक्षम व चपळ बनून तें उत्साही बनतें. तसेंच कसल्याहि बिकट प्रसगांतून पार पडण्यास लागणारें प्रसंगावधान त्याच्या अंगीं येतें. त्याच्या अंगचा दुबळेपणा जाऊन त्याचे ठिकाणीं दुर्दम्य आत्मविश्वास उत्पन्न होतो.

अशा तऱ्हेचें हें मुद्दाम कड्यावरून चढून जाणें धोक्याचें नाहीं का? अशी शंका कोणी विचारतील, तर त्याला उत्तर एवढेंच कीं काळजीपूर्वक चढणारांना रग्बी, फुटबॉल किंवा बोटींग यांमध्यें जेवढा धोका वाटतो तेवढाच धोका यामध्यें आहे अशी अनुभवांनीं खात्री पटूं लागेल. पर्वतावर चढण्यांत जे अपघात होतात त्यांतील शेंकडा नव्वद अपघात नवशिक्या माणसांच्या चुकांमुळें झालेले असतात. इंग्लंडमधील कांहीं प्रमुख शहरांत तर डोंगरावर चढून जाणाऱ्या लोकांना मार्गदर्शन करण्यासाठीं मंडळें स्थापन करण्यांत आलीं आहेत. या मंडळांच्या सभासदांना तज्ञांच्या अनुभवाचा लाभ मिळण्याची सोय करून देण्यांत येते.



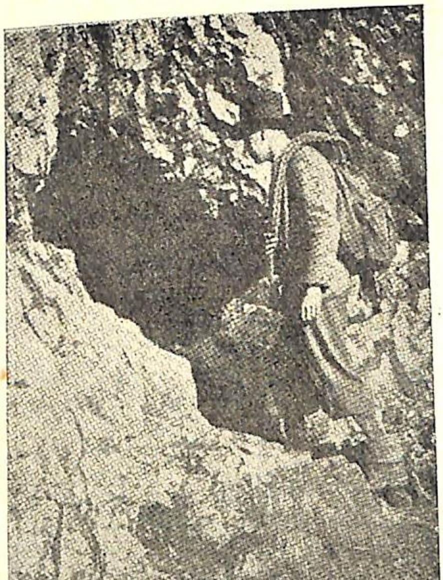
(२) विवरान्वेषण (Caving.)

[लेखक :—रा. रा. चिं. भावे, बडोदें.]

गिर्यारोहणाप्रमाणेंच विवरान्वेषण हाहि एक धाडसशौर्यादि गुणांची वृद्धि करणारा विदेशी खेळ आहे. डोंगराळ प्रदेशांत पृथ्वीच्या पृष्ठभागाखालीं असलेल्या खोल आणि लांबच लांब दऱ्यांतून व विवरांतून सहल करून येण्यानें शरिराच्या निरनिराळ्या स्नायूंना व्यायाम मिळून थकलेल्या मज्जातंतूंना अत्यंत उत्साह मिळतो. या गुहांचा व विवरांचा आकार बराच मोठा असतो आणि त्यांत प्रवेश करतांना आपण कोठें जात आहोंत, तसेंच आपल्यापुढें आतां काय येणार आहे हें जाणारास माहीत नसतें आणि यामुळें हें धाडस करण्यांत योग्य कसोटी लागून बुद्धीचा उपयोग करण्यास सांपडल्यानें एक प्रकारची मौज वाटूं लागते. हा विवरमार्ग सरळ नसतो. बरेच वेळां चढण चढावी लागते, तर खडकावर चढण्याच्या गिर्यारोहणाच्या अभ्यासाचीहि मदत घ्यावी लागते. अर्थात पर्वतावर चढण्याचे नियम तंतोतंत यांत पाळतां येत नाहींत. गुहांतून व विवरांतून जातांना निरनिराळ्या परिस्थितींतून जावें लागल्यामुळें यांपैकीं कित्येक नियमांकडे कानाडोळा करणें भाग पडतें. गुहांतून फिरतांना कित्येकवेळां वांकडींतिकडीं वळणें घ्यावीं लागतात, तर कित्येकवेळां चढण चढावी लागते. विवरांत कधीं अंधार असल्यामुळें मेणबत्ती—कीं जी केव्हां विझेल याचा नेम नाहीं— अगर टॉर्च किंवा दोन्हीं जवळ बाळगावीं लागतात.

बहुतेक गुहांतून ताठ उभें रहाणें अशक्यच असतें आणि कित्येकवेळां तर हातांच्या पंजांवर आणि गुडघे टेकूनच ओणव्यानें रांगत अनेक फूट जावें लागतें. आतां रस्ता लागेल म्हणून पुढें जावें तों मार्ग बंद झाल्याचेंहि आढळून परतावें लागतें. उंची कमी असल्यामुळें डोक्यावरील टोपीला धक्का बसतो, नाहींतर एकाद्या खडकाच्या बारीक टोंकाला कोट अडवून तो फाटण्याची वेळ येते. कित्येक प्रसंगीं जमीन खडबडीत असल्यानें गुडघे टेकतां येत नाहींत. टांचांवर ओणवें होऊन चालतांना चांगलीच मौज होते. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे मधूनमधून हातांवर माकडासारखें चालावें लागल्यानें एक प्रकारची करमणूक होऊन उत्साह वाटतो; पण दुसरें दिवशीं मात्र सर्व अंग ठणकूं लागल्यानें शीण जाणवतो.

वरील वर्णनावरून कोणाचा असा समज



चित्र अंक २५५

होईल कीं गुहांतून सहल करावयास जाणें म्हणजे अनेक प्रकारच्या शारीरिक आपत्ति ओढवून घेणें होय. पण असा कोणीहि गैरसमज करून घेऊं नये. गुहेंतून चालतांना पुढच्या वळणावर काय मजेचे पदार्थ दिसणार आहेत, कशा प्रकारचें निसर्गसौंदर्य आपल्यास पहावयास मिळणार आहे, त्याची आधीं कल्पना नसते. प्रत्येक वळण ओलांडतांना नवी नवी परिस्थिति उत्पन्न होऊन त्यांतून पुढें मार्ग काढण्यासाठीं नव्या नव्या कल्पना काढाव्या लागतात. नव्या युक्त्या योजाव्या लागतात. कधीं ज्याच्या खोलीची आधीं मुळींच कल्पना नाहीं असा एखादा खाडा ओलांडावा लागेल तर कधीं एखादें छोटेसें तळें तुमच्यापुढें दत्त म्हणून उभें राहील आणि त्याला वळसा घालून जावें लागेल. अशा वेळीं माणसाच्या व्यवहारज्ञानाची व अनुभवाचीच त्याला मदत मिळून यांतून त्यास सुखरूप पार पडतां येईल.



चित्र अंक २५६

नवीन परिस्थिति प्रत्येकवेळां पुढें येत असल्यानें तींतून मार्ग काढण्यासाठीं बुद्धि कसोशीनें चालवावी लागते. त्यामुळें माणसाच्या बुद्धीला तजेला चढतो. तसेंच त्याला शांत व स्थिर बुद्धि होण्याची संवय होते.

भलतेंच धाडस करणें मूर्खपणाचें असतें. पक्की खात्री असली तरी सावधगिरी राखणें अवश्य आहे. यासाठीं जरूर तीं साधनें जवळ बाळगण्यास विसरूं नये. यासंबंधीं कांहीं नियम लक्षांत ठेवावे.

(१) पुरेशा मेणबत्त्या व आगकाड्यांच्या पेट्या जवळ असूं द्याव्या.

(२) पुढें जातांना डोक्यावरील गुहेचा भाग नीट तपासून पहावा; तो जर सुरक्षित नसेल तर लागलींच परत फिरावें.

(३) जोराचा पाऊस आल्यास आंत पाणी भरणार नाहीं अशीं गुहेंत शिरण्यापूर्वीं खात्री करून घ्यावी. कारण अकस्मात पाऊस येऊन गुहा पाण्यानें भरून गेल्यानें कित्येक लोक मृत्युमुखीं पडले आहेत.

(४) पोषाख कसा असावा हें अनुभवानें ठरवितां येतें. पण त्यांत मुख्य दोन गोष्टी लक्षांत ठेवाव्या, (१) खिळे मारलेले बूट व (२) भक्कम शिरस्त्राण.

नवशिक्या माणसांनीं या व्यायामास फार काळजीपूर्वक आणि सावधगिरीनें सुरवात करावी अगर आरंभीं अनुभवी माणसांच्या बरोबर जावें म्हणजे एका दिवसाची चांगली करमणूक होऊन शरिराच्या स्नायूंना व मज्जातंतूंना उत्साह आणि शांतता मिळेल. भूगर्भशास्त्राचा नाद असणारांना या कार्यक्रमांत जास्त आनंद मिळवितां येईल.

(३) वन्यपशुदमन-रोडीओ (Rodeo.) [लेखक:—रा. रा. चिं. भावे, बडोदें.]

हा तिसरा मर्दानी खेळ अमेरिकेंत फार प्रचलित आहे. रोडीओ हा शब्द स्पॅनिश भाषेंतील आहे. याचा अर्थ जंगलीं जनावरें (गाई, घोडे) जंगलांतून पकडणें असा आहे. अमेरिकेंत नवीन वसाहत झालेली असल्यामुळें युनायटेट स्टेटस्मध्यें व दक्षिण अमेरिकेंतील निरनिराळ्या देशांत अजूनहि लाखों एकर जमीन पडीत कुरणाची राहिलेली आहे. या जंगलांतील घोडे व गाई, बैल वगैरे पकडून व त्यांस माणसाळून विकण्याच्या धंद्यावर निर्वाह करणारे हजारों लोक त्या देशांत आहेत. असलीं हीं जंगलीं जनावरें पकडणें हें काम मात्र फार श्रमाचें व जोखमीचें असतें. हें काम करणारे लोक घोड्यावर बसण्यांत फार पटाईत असतात. या लोकांस तिकडे काऊ बॉईज (Cow boys) असें म्हणतात. या लोकांचें घोड्यावर बसण्याचें कौशल्य व त्यांच्या अंगांत वसणारें विलक्षण धाडस तिकडील शहरांत रहाणाऱ्या लोकांस पहावयास मिळावें म्हणून असल्याप्रकारच्या जंगली गुरांस पकडण्याचे नाना प्रकारचे धाडसाचे खेळ, ह्या लोकांस मुद्दाम बोलावून अनेक मोठ्या शहरांतून दरवर्षी करण्यांत येतात. कांहीं शहरांतून या खेळांसाठीं कायमच्या जागा बांधलेल्या आहेत. त्यांपैकीं अमेरिकेंतील न्यूयॉर्क शहरीं होणारे 'मेडीसन स्क्केअर गार्डन' येथील खेळ फार प्रसिद्ध आहेत.

आपल्या देशांत बडोद्यासारख्या शहरीं हत्तींच्या टकरा, साठमारी, डागदारी वगैरे खेळ पहाण्यास ज्याप्रमाणें हजारों लोकांची गर्दी होते, त्याचप्रमाणें हे 'रोडीओ'चे खेळ पहाण्यास हजारों माणसें त्या देशांतून बहुमोलांचीं तिकिटें विकत घेऊन जमतात. तेथें या खेळांसाठीं दरवर्षी सुमारें ८००० पौंडांचीं (रु. १२०००) इनामें वाटण्यांत येतात. याप्रमाणें मोठ्या किंमतींचीं इनामें मिळण्याची आशा असल्यानें या खेळांत भाग घेण्यास दोनदोनशेंपर्यंत धाडशी तरूण निरनिराळ्या भागांतून जमतात. त्यांत कांहीं कॉलेजचा अभ्यास करणारे तरुणहि असतात. अमेरिकेंत वाटेल त्या प्रकारची मोलमजुरी अगर कामें करून पैसा मिळवावयाचा व त्या पैशांतून स्वतःचे शिक्षणाचा खर्च पुरा करावयाचा असा रिवाज आहे. कांहीं काम न करतां अभ्यासासाठीं धनिकांजवळ पैसा मागणें तेथील तरुणांस कमीपणाचें वाटतें. तशाच तरुणांपैकीं जोएल फ्लेमिंग (Joel Fleming) या एका तरुणाचें चित्र या लेखांत दिलें आहे. या खेळांतील म्हणून जें दुसरें चित्र दिलें आहे तेंहि त्याचेंच आहे. हा टेक्साझ परगण्यांतील राहणारा असून नुकताच कॉलेजमध्यें दाखल झाला आहे. तो कॉलेजच्या फूटबॉल टीमपैकीं नामांकित खेळणारा आहे. याचें वय २५ वर्षांचें असून याची उंची ६ फूट १½ इंच आहे. याचें शरीरहि उत्तम कसलेलें असून त्यास विडीचेंहि व्यसन नाहीं. कॉलेजचा खर्च रोडीओच्या खेळांत इनाम मिळवून त्यावर चालविण्यासाठीं हा न्यू यॉर्कला आला होता.

या खेळांचीं प्रवेश फी रु. १५० असते. खेळासाठीं घोडा ज्याचा त्यानें आणावयाचा असतो. या खेळाडूनें—जोएल फ्लेमिंगनें—भाग घेतलेल्या कांहीं खेळांचें वर्णन पुढें दिलें आहे,

त्यावरून या खेळाची वाचकांस कल्पना करतां येईल.

(१) जंगली गाईचें दूध काढणें:— या खेळासाठीं माणसांनीं कधींहि दूध न काढलेल्या अशा जंगली गाई आणतात. असल्या एखाद्या गाईचें दूध काढणारास एक मदतगार गडी देण्यांत येतो. एका गड्यानें घोड्यावर बसून गाईचा पाठलाग करून व तिचीं शिंगें धरून तिला थोडा वेळ उभें करावयाचें असतें. लागलींच दुसऱ्या गड्यानें घोड्यावरून उडी मारून त्या गाईचें दूध बाटलींत काढून पंचांपाशीं न्यावयाचें असतें. जोएल व त्याचा सोबती अशा दोघां तरुणांनीं गाईस उभें करण्याचें व तिला अडवून दूध काढण्याचें काम २८ सेकंदांत केलें!

(२) जंगली घोड्यावर बसून बास्केट बॉलचा खेळ येथें खेळून दाखवितात. या सामन्यांत हे घोडे तुफान होत असल्यामुळें हा खेळ खेळणें जोखमीचें असतें. या खेळांत घोडा भरधांव धांवत असतांना त्यावरून जमिनीवर उतरून पुन: तो तसाच धांवत असतांना त्यावर बसावयाचें असतें. घोड्यावर सामान न घालतां नुसत्या उघड्या पाठीवर बसूनच हा खेळ खेळतात.

(३) जंगली सांडाशीं कुस्ती—वाईल्ड स्टीअर रेस्लिंग (Wild Steer Wrestling):—या नांवाचा एक खेळ आहे. यासच ' बुल डॉगिंग ' (Bull Dogging) असेंहि म्हणतात. यांत एक जंगली बैल प्रथम मैदानांत सोडतात. नंतर दोन तरुणांनीं दोन घोड्यांवर बसून या बैलाचा पाठलाग करावयाचा असतो. एका तरुणानें त्या बैलाजवळ आपला घोडा नेऊन व चित्र अंक २५७ प्रमाणें त्या बैलाच्या पाठीवर वांकून त्याचीं शिंगें धरावयाचीं असतात. यावेळीं दुसरा तरुण बैलाच्या दुसऱ्या बाजूनें त्यास हातांतील काठीच्या सहाय्यानें वांकडातिकडा जाऊं देत नाहीं. याप्रमाणें त्या बैलाचीं शिंगें धरल्यावर त्यास उभा करावयाचा असतो व शेवटीं त्याचीं शिंगें पिरगटून त्यास जमिनीवर पाडला म्हणजे खेळ सपतो.

चंद्रकुलावतंस दुष्यंत पुत्र भरतानें बाळपणांतच वनराजछाव्यांचें दमन करून सर्वदमन हें प्रसिद्ध नांव मिळविलें होतें. तथापि आपण अलीकडे असल्या धाडसाच्या कामांस इतके परके झालों आहोंत कीं, आपल्या पूर्वजांनीं केलेलीं असलीं अनेक कामें आपणांस आतां अशक्य कोटींतील वाटतात. गु. बाळंभटदादा देवधरांनीं एका मस्त रेड्यास शिंगें धरून खालीं पाडल्याचें वाचकांना माहित आहेच.



चित्र अंक २५७

(४) आर्चेरी (Archery).

(धनुर्विद्या अथवा तिरंदाजी).

[लेखक :—श्री. **दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार**, बी.ए., एलएल.बी., बडोदें.]

फार प्राचीन काळापासून आर्चेरीचा (धनुर्विद्येचा) प्रचार कमीअधिक प्रमाणांत सर्व देशांमधून आहे. भरतखंडांत ही विद्या किती उच्च दर्जास पोहोंचली होती ह्याबद्दलची माहिती **व्यायामज्ञानकोश खंड २ मध्यें** दिली आहे. युरोपियन देशांत या विद्येचा कसा प्रचार झालेला आहे व आज त्या देशांतून ह्या विद्येची काय स्थिति आहे याची माहिती येथें द्यावयाची आहे. धनुष्यबाणांचा उपयोग मनुष्य करूं लागल्यापासून त्यास इतर प्राण्यांवर प्रभुत्व गाजविणें सोपें झालें. तरवार, भाला वगैरे हत्यारांपेक्षां धनुष्यबाणांच्या मदतीनें शत्रु बऱ्याच अंतरावर असतांनाच त्यास जाया करतां येऊं लागलें. सन १६०० सालापर्यंत धनुष्यबाणांचा उपयोग लढाईत सरास करण्यांत येत असे. पण पुढें बंदुकीच्या



ले.—श्री. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार.

दारूचा शोध लागल्यापासून धनुष्यबाणांचें महत्व लढाईच्या कामीं फारसें राहिलें नाहीं. तरीपण अजून सर्व देशांतून जंगलांत राहणाऱ्या मागसलेल्या जातींकडून धनुष्यबाणांचा उपयोग शिकारीसाठीं करण्यांत येतो.

अलीकडे युरोपियन लोकांत या मैदानी व मर्दानी विद्येचा उपयोग खेळ म्हणून बराच होऊं लागला आहे. अमेरिकेंतील शाळांमधून धनुर्विद्येचें पद्धतशीर शिक्षण मुलामुलींस देण्यांत येतें. अमेरिकेंत नॅशनल आर्चेरी ॲसोसिएशन (National Archery Association) नांवाची संस्था स्थापन झालेली आहे. या संस्थेमार्फत या खेळाचे सामने निरनिराळ्या गांवीं होतात. स्त्रियांत देखील या खेळाचा फार मोठ्या प्रमाणांत प्रसार झाला आहे. स्त्रियांमध्येंहि ह्या खेळांचे सामने करण्यांत येतात. खेळामुळें उत्तम व्यायाम होतो. तसेंच अमेरिकेंत गमतीसाठीं व कौशल्याची परीक्षा व्हावी म्हणून जंगली जनावरांची शिकार धनुष्यबाणांनीं करण्याचा प्रचार वाढत आहे. त्यामुळें अलीकडे धनुष्यबाणहि फार उत्तम प्रकारचे तयार मिळूं शकतात. आपल्या देशांत या खेळाचा प्रसार नवीन तऱ्हेनें पुनः करण्यासारखा आहे.

टार्गेट (Target नेमफलक) शूटिंग करावयास लागणारें सामान.

(१) बो (Bow) धनुष्य :—अलीकडे

पुष्कळ कंपन्या तिरंदाजीसाठीं लागणारें साहित्य तयार करतात. या सामानांच्या नुसत्या जाहीरातींवरून सामान घेतल्यानें फसगत होण्याचा संभव असतो. सामान घेतांना तज्ञाकडून अथवा हें सामान वापरणाऱ्या एखाद्या संस्थेकडून माहिती मिळवून सामान विकत घ्यावें. एखादें धनुष्य दिसण्यांत फार उत्तम दिसतें पण काम चांगलें देत नाहीं असा अनुभव आहे.

खालीं चित्र अंक २५८ ची आकृति दिली आहे तीवरून धनुष्याचे निरनिराळे भाग कोणते असतात याची नीट कल्पना येईल.

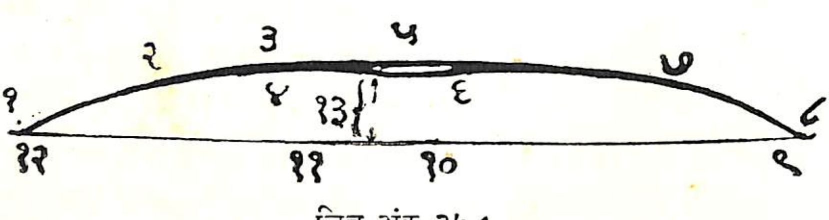
(२) **बॅक** (Back पाठ) :—धनुष्यास दोरी चढविल्यानंतर धनुष्याचा बाहेरील चपटा भाग.

(३) **बेली** (Belly पोट):—धनुष्याचा आंतील गोलसर भाग. बाण मारतांना हा भाग आपल्यासमोर असतो व पाठ बाहेरच्या अंगास असते. पोटाचा आकारहि अलीकडे चपटा करतात.

(४) **हँडल** (Handle मूठ) :—धनुष्याच्या मध्यभागीं पोटाच्या बाजूस लाकडी तुकडा बांधून हातानें धरण्यासाठीं जाड भाग केलेला असतो त्यास धनुष्याची मूठ म्हणतात. मुठीच्या जागीं लाकडी तुकडा बांधलेला असल्यानें धनुष्यास बाण लावून तें ओढलें तरी हा मुठीचा भाग वांकत नाहीं. मूठीस चामडें मढवितात.

(५) **आर्मस अथवा लिंबस** (Arms or Limbs) :—मुठीच्या दोन्ही बाजूंस धनुष्याचे जे भाग निमुळते होत गेलेले असतात त्यांस धनुष्याचे हात म्हणतात. अगदीं टोंकास त्यांचा व्यास ½ इंच असतो. टोंकांस शिंगांचीं टोंकें बसविलेलीं असतात. वरचा हात खालच्या हातापेक्षां जरा लांब असतो व त्यामुळें तो जरा जास्त वांकतो.

(६) **दी नॉक** (The Nock) :—दोरी अडकविण्याची खांच. धनुष्याच्या दोन्ही



चित्र अंक २५८

(१) खालच्या बाजूची खाच (नॉक Nock). (२) धनुष्याचा खालचा हात (Hand). (३) धनुष्याची पाठ. (४) धनुष्याचें पोट. (५) धनुष्याची मूठ. (६) ॲरो प्लेट. (७) वरील हात. (८) वरच्या बाजूची खांच (Nock). (९) धनुष्याच्या दोरीचा लूप (Loop—नाकें). (१०) दोरीचें सर्व्हिंग. (११) दोरी. (१२) दोरीचें खालचें टोंक.

टोकांस लाकडामध्यें खांचा केलेल्या असतात. टोकांस शिंगांचे तुकडे बसविलेले असले तर त्यांत खांचा केलेल्या असतात. या खांचांच्या कडा गोल व गुळगुळीत असाव्या. नाहींतर त्यामुळें दोरी तुटण्याचा संभव असतो. शिंगांचीं टोकें शोभेसाठीं बसवितात. त्यांपासून दुसरा फायदा नसतो.

(७) **दी ॲरो प्लेट** (The Arrow Plate):—धनुष्याच्या ज्या बाजूस बाण ठेवतात त्या वरच्या हातावर पोटाचे बाजूस मुठीच्या वरच्या अंगास शिंगाचा जो तुकडा बसवितात त्यास ॲरो प्लेट म्हणतात. याचा उपयोग धनुष्याचा वरचा हात कोणता हें ओळखण्यासाठीं होतो.

(८) **दोरी** (String स्ट्रिंग):—ही तागाची (Linen) केलेली असते. हिच्या एका बाजूस धनुष्याच्या खांचेंत बसविण्यासाठीं नाकें (Loop) केलेलें असतें व दुसऱ्या बाजूस दोरीचें नुसतें टोंक असतें. एका बाजूच्या खांचेंत नाकें बसवून व दुसऱ्या बाजूच्या खांचेंत धनुष्य योग्य तितकें वांकवून, दोरीची गांठ मारतात. धनुष्यास किती लांबीची दोरी लागेल हें माप नक्की असेल तर दोरीच्या दोन्ही बाजूंस नाकीं करतात.

(९) **धनुष्य** (Bow) हें **यू** (Yew) किंवा **लेमन वुड** (Lemon wood) च्या लाकडाचें करतात. नवीन शिकणारांसाठीं लेमन वुडचें धनुष्य चांगलें असतें, कारण तें स्वस्त मिळतें. एकाच जातीच्या लाकडाचें धनुष्य केलें असेल तर त्यास 'सेल्फ बो' (Self-bow) म्हणतात. पण धनुष्य जास्त मजबूत करण्यासाठीं त्याच्या पाठीस दुसऱ्या एखाद्या चीवट लाकडाची अगर त्रिनकमाविलेल्या चामड्याची चीप बसवितात तेव्हां त्यास 'बॅक्ड बो' (Backed-bow)—सजोड धनुष्य म्हणतात. लाकडाच्या अंगची साल पाठीकडे कायम ठेवून धनुष्य केल्यास तें धनुष्यहि मजबूत होतें. धनुष्य एकसंधि लाकडाचें अगर दोन तुकडे सांधूनहि करतात.

धनुष्याचें वजन व लांबी.

धनुष्याचे दोरीस जितकें वजन टांगल्यानें बाण पुरा ओढला जातो तितकें त्या धनुष्याचें वजन (Weight) आहे असें म्हणतात. बाणाच्या लांबीस अनुसरून धनुष्याची लांबी कमी जास्त असणें इष्ट असतें. लांब धनुष्यास आखूड बाण लावून ओढला तर तो सोडल्यावर त्यास वेग येत नाहीं अथवा आखूड धनुष्यास लांब बाण लावून सोडला तर धनुष्य जास्त वांकलें जाऊन तें मोडण्याचा संभव असतो. म्हणून धनुष्याच्या लांबीच्या मानानें योग्य लांबीचा बाण घेऊन धनुष्याचा उपयोग करावा.

वापरणाराच्या शक्तीच्या मानानें योग्य वजनाचें धनुष्य वापरणें बरें. विशेषेंकरून धनुष्य जास्त वजनाचें असेल तर तें ओढण्यास जास्त जोर लागतो व त्यामुळें नवशिक्यांची सुरुवातीसच उमेद खचण्याचा संभव असतो.

स्त्रियांसाठीं धनुष्य ५'६" (पांच फूट सहा इंच) लांबीचें व १८ तें २५ रत्तल वजनाचें असावें.

पुरुषांसाठीं ५'८" तें ५'१०" इंच लांबीचें व २८ तें ४० रत्तल वजनाचें असावें.

संघास तिरंदाजी शिकविणें असेल तर

कमी वजनांचीं धनुष्यें असावीं म्हणजे तीं सर्वांस उपयोगीं पडतात.

धनुष्याची परीक्षा करतांना खालील गोष्टी लक्षांत घ्याव्या :—

(१) मुठीपासून टोंकापर्यंत धनुष्य सारखें वांकलें पाहिजे.

(२) वरचा व खालचा हात सारखा वांकला पाहिजे.

(३) दोरी चढविल्यानंतर दोरी सर्व धनुष्याच्या रुंदीच्या बरोबर मध्यावर राहिली पाहिजे, म्हणजे दोरीनें त्याचे सारखे उभे दोन भाग झाले असें दिसलें पाहिजे.

(४) दोरी उतरविल्यावर धनुष्य पूर्वीप्रमाणें सरळ झालें पाहिजे.

(५) हातांत धरल्यावर तें हातांत नीट बसलें पाहिजे व हातास आरामशीर वाटलें पाहिजे.

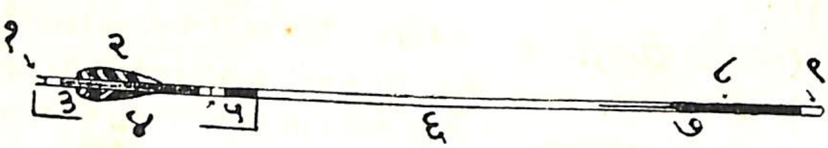
(६) जरुरीप्रमाणें त्याचें वजन व मजबुती हीं असावींत.

बाण (Arrow).

(१) बाण सलंग लाकडाचे केले असतील तर त्यास 'सेल्फ ॲरो' (Self arrow) म्हणतात.

(२) पुढील भागास कठीण लाकूड बसविलें असेल तर त्यास 'फूटेड ॲरो' (Footed arrow) म्हणतात.

चित्र अंक २५९ वरून बाणाच्या निरनिराळ्या भागांची कल्पना येईल.



चित्र अंक २५९

(१) दोरींत बसविण्याची खांच (नॉक Nock). (२) बाणाच्या मागील पिसें. (४) शाफ्टमेन्ट (Shaftment). बाणाचा हा भाग खांचेकडे निमुळता होत जातो. (६) बाण (Shaft). बाणाचा मुख्य भाग. (७) बाणाचा पुढील भाग (For shaft). (८) फुटिंग (Footing). या भागांत बीफ वुड (Beef wood) अथवा लेमन वुडचा तुकडा बसवितात. (९) पाईल (Pile). पोलादी टोंक.

बाणाचीं पोलादीं टोंकें चित्र अंक २६० मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन प्रकारचीं असतातः—

(१) पॅरलल पाईल. (२) बुलेट जॅकेट. बाणाच्या खांचेला तीक्ष्ण कडा नसाव्या. नाहींतर दोरी कापून तुटते. खांचेच्या वर थोडी जागा सोडून बाणास तीन पिसें बसविलेलीं असतात. त्यास फेदर्स किंवा व्हेनस् (Feathers or Vanes) म्हणतात. हीं पिसें टर्की जातीच्या कोंबड्यांचीं असतात. हीं तीन पिसें बाणाच्या परिघावर एकमेकांपासून सारख्या अंतरावर बसविलेलीं असतात. एक पीस खाचेच्या काटकोनांत बसविलेलें असतें.



चित्र अंक २६०

चित्र अंक २५९ मध्यें दाखविलेला शाफ्टमेन्ट हा भाग निरनिराळ्या पक्क्या रंगांनीं रंगवितात. आपआपले बाण ओळखतां यावें म्हणून प्रत्येक-जण तो निरनिराळ्या तऱ्हेनें रंगवून घेतो. त्यास क्रेस्ट (Crest) म्हणतात.

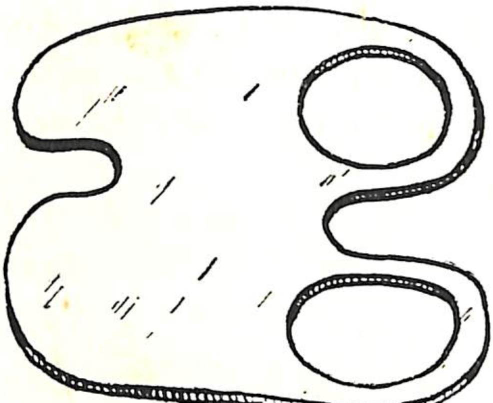
बाणांची लांबी.

साधारणपणें बाणांची लांबी २४ तें २८ इंच असावी. ज्यानें त्यानें आपल्या हाताच्या लांबीस अनुसरून योग्य लांबीचे बाण पसंत करावे. कॉलेजमधील मुलींस सर्वसाधारणपणें २६ इंच लांबीचे बाण उपयोगीं पडतात, तर सर्वसाधारण पुरुषांस २७ इंच लांबीचे बाण अनुकूल असतात.

बाणांची जाडी व स्पाईन (Spine).

बाणांची जाडी (व्यास) ५/१६ इंच असावा. उत्तम बाण करण्यासाठीं जें लाकूड घ्यावयाचें त्यांत पुढील गुण—कडकपणा व वांकल्यावर पुनः चटकन सरळ होण्याचा गुण (Stiffness with resiliency)—असणें जरूर आहे. किंमतीनें स्वस्त असलेल्या बाणांत हे गुण नसतात. त्यामुळें उत्तमप्रकारें नेम लागत नाहीं.

फिंगर प्रोटेक्शन (Finger Protection):—बाण सोडतांना बोटांना इजा होऊं नये म्हणून वापरण्याचीं निरनिराळ्या प्रकारचीं साधनें तयार विकत मिळतात. आंगठा व करांगुली सोडून उजव्या हाताच्या मधील तीन बोटांनीं बाण दोरीस लावून ओढावयाचा असतो. जास्त वजनाचें धनुष्य घेऊन पुष्कळ बाण सोडावयाचे असले तर



चित्र अंक २६१

अशा एखाद्या आच्छादनाचा उपयोग करणें जरूर असतें. चित्र अंक २६० प्रमाणें चामड्यांच्या तुकड्यांचें केलेलें साधन स्वस्त व सोईचें असतें. त्यास टॅब (Tab) असें म्हणतात.

धनुष्याची दोरी (The string):—उत्तम जातीच्या तागी दोऱ्यांची वळून व त्यास मेण लावून ही दोरी तयार करतात. ३० रतल वजनाचे धनुष्यास २८ दोरे (पदर) वळून केलेली दोरी वापरावी. त्यापेक्षां जास्त वजनाचे धनुष्यासाठीं ३६ दोरे (पदर) वळून केलेली दोरी वापरावी. दोरीस एका बाजूस नाकें (लूप) करावें व दुसऱ्या बाजूस चित्र अंक २६२ प्रमाणें गांठ मारावी. या

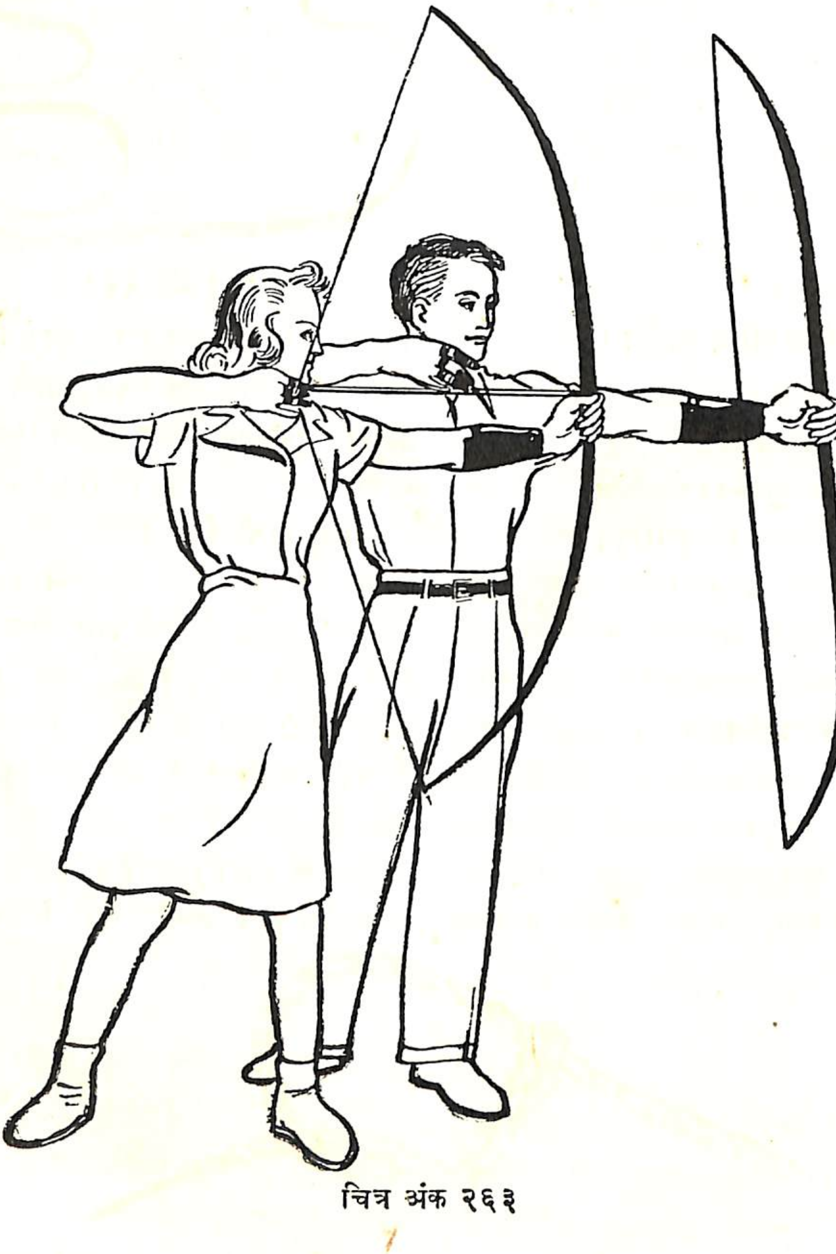


चित्र अंक २६२

गांठीच्या प्रकारास इंग्रजी भाषेंत ‘ टिंबर हिच ’ (Timber hitch) म्हणतात.

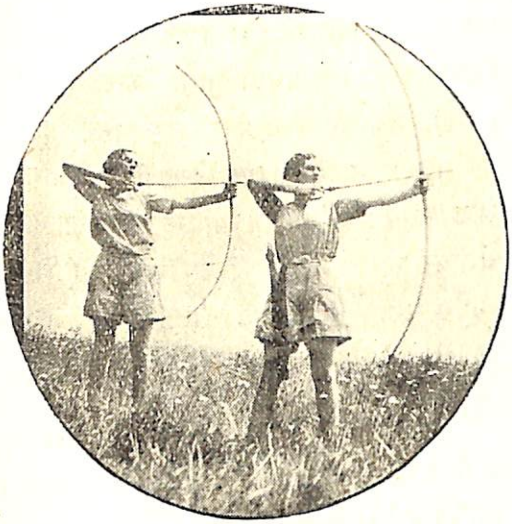
आर्म गार्ड (Arm guard):—डाव्या हातानें धनुष्य धरलेलें असतें. त्यामुळें दोरी ओढून बाण सोडल्यानंतर त्या हाताच्या मनगटावरील हाताच्या भागास दोरी लागून इजा होण्याचा संभव असतो. म्हणून त्या हातास चित्र अंक २६३ प्रमाणें चामड्याचें आच्छादन घालावें.

बाणांचा भाता (Quiver) :—बाण ठेवण्यास भाता असावा. त्यांत बाणांचीं टोकें आंत व पिसांची बाजू वर करून बाण ठेवावे.



चित्र अंक २६३

पिसें एकमेकांस घासून खराब होऊं नयेत म्हणून चित्र अंक २६४ प्रमाणें बाण फुलवून ठेवावे. या चित्रावरून भाता कमरेस कसा लोंबकळत ठेवतात त्याची कल्पना येईल.



चित्र अंक २६४



चित्र अंक २६५

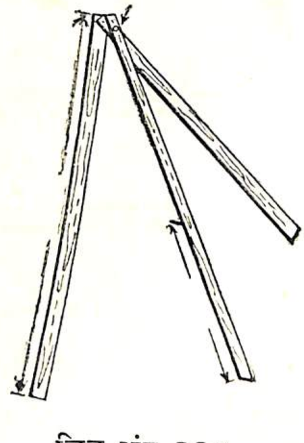
टार्गेट (Target नेमफलक):—हें ५० इंच व्यासाचें व ४–५ इंच जाडीचें असतें. यांतील मध्य वर्तुळ ९½ इंच व्यासाचें असतें. त्याच्या बाहेर चार वर्तुळें ४½ रुंद पट्यांचीं असतात. दरेक वर्तुळाच्या पट्याची रुंदी ४½ इंच असते. (चित्र अंक २६५).

या वर्तुळांचे निरनिराळे रंग व त्यांत बाण लागल्यास मिळणारे गुण :—

(१) मधील वर्तुळ पिवळा रंग नेमास ९ गुण
(२) त्याच्या बाहेरील पहिलें वर्तुळ लाल ,, ७ ,,
(३) ,, दुसरें ,, निळा ,, ५ ,,
(४) ,, तिसरें ,, काळा ,, ३ ,,
(५) ,, चवथें ,, पांढरा ,, १ ,,

वर्तुळांचे बाहेर असलेल्या जागेस पेटीकोट (Petticoat) म्हणतात. टार्गेट उभें करण्यासाठीं चित्र अंक २६६ प्रमाणें बैठक करावी म्हणजे वाटेल तेथें टार्गेट उभें करतां येतें.

धनुष्यबाण वगैरे लागणारें सामान नीट



चित्र अंक २६६

ठेवण्यासाठीं योग्य असे घोडे (Shelf) वगैरे करून घ्यावे. तसेंच बाण, दोरी, धनुष्य वगैरे बिघडल्यास त्यांची योग्य ती दुरस्ती करून घ्यावी.

सर्विंग (Serving) :—धनुष्यास लावण्याची दोरी उत्तम असली तरी तिला मध्यभागीं बारीक दोरा गुंडाळून जाडी करणें जरूर असतें. अशारीतीनें दोरा गुंडाळून दोरी जाड करतात त्यास 'सर्विंग' म्हणतात. दोरी ज्या ठिकाणीं बोटांनीं धरून ओढावयाची असते त्या ठिकाणीं ती जाड झाल्यानें बोटें कापत नाहींत. चित्र अंक २६७ वरून त्याची कल्पना येईल.

त्याचप्रमाणें सर्विंगमुळें मूळ दोरीचा बचाव होतो व ती जास्त टिकते. कारण दोरी ओढून बाण सोडला म्हणजे दोरी डाव्या हाताचे प्रकोष्ठाचे (फोअर आर्म) संरक्षणासाठीं घातलेल्या आच्छादनावर आपटते व खराब होते. हें सर्विंग दोरीच्या योग्य भागावर करणें जरूर असतें. हें सर्विंग हेवी कार्पेट थ्रेडनें (Heavy carpet thread) अथवा बटन थ्रेडनें (Button thread) करणें उत्तम. त्या दोऱ्यांस (थ्रेड) मेण लावून गुंडाळावें म्हणजे सर्विंग घट्ट बसतें व तें नादुरस्त झालें तर लवकर दुरस्त करतां येतें.

नॉकिंग पॉईन्ट (Nocking point) :—सर्विंग केल्यानंतर योग्य जागीं बाणाची खांच बसण्यासाठीं, आणखी जास्त दोरा गुंडाळून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें जागा जास्त जाड करावी. बाणाची खांच फार घट्ट अगर फार सैल बसणार नाहीं इतक्या बेताची ही जागा जाड करावी. हा नॉकिंग पॉईन्ट शिवण्याच्या संचावर वापरण्याचा तागी बारीक दोरा (थिन स्यूईंग मशीन लिनन थ्रेड Thin sewing machine linen thread) गुंडाळून करतात.

पॅडिंग बो स्टिंग (Padding bow string) :—जास्त नाजूक बोटें असणारांसाठीं नॉकिंग पॉईंटच्या दोन्ही बाजूंस आणखी जास्त दोरा गुंडाळून दोरी जाड करतात. त्यास 'पॅडिंग' म्हणतात. जास्त जाड चामडी मोजे बोटांत घालून त्यांचें रक्षण करण्यापेक्षां दोरी जास्त जाडी करणें पुष्कळ बरें. कारण फार जाडे मोजे घातले तर त्यांचे आंतून दोरी ओढतांना होणारी हालचाल बोटांस बरोबर समजत नाहीं.

चित्र



अंक २६७

(२ व ४) नॉकिंग पाईन्ट (Nocking point)—दोरीवर ज्या ठिकाणीं बाण लावतात ती जागा. (१ व ३) दी सर्विंग (The serving)—दोरा गुंडाळून जाड केलेला धनुष्याचे दोरीचा भाग. (५) पॅडिंग (Padding)—नाजूक बोटांसाठीं धनुष्याचे दोरीचा जास्त जाड केलेला भाग.

तिरंदाजीचें शिक्षण.

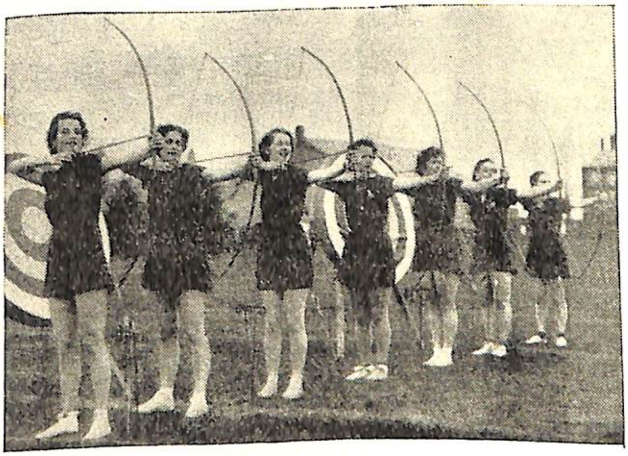
तिरंदाजी शिकविण्याची सुरवात करतांनाच शिक्षकानें धनुष्य, बाण, दोरी वगैरे लागणाऱ्या सामानाबद्दलची योग्य ती माहिती व तें सामान नीट ठेवण्याबद्दलच्या सूचना विद्यार्थ्यांस द्याव्या. नंतर धनुष्यास दोरी कशारीतीनें चढवावी, धनुष्य कसें धरावें, बाण कसा लावावा, दोरी कशी ओढावी व बाण कसा सोडावा याबद्दलची माहिती, प्रत्यक्ष धनुष्य बाण हातांत देऊन शिकवावी. तसेंच बाण मारण्यासाठीं सहज स्थितींत पवित्र्यावर कसें उभें राहावें तें चित्र अंक २६३ व २६८ प्रमाणें शिकवावें.



चित्र अंक २६८

किती विद्यार्थ्यांस एकाच वेळीं संघांत उभें करून शिकवावयाचें त्याची संख्या साधनांचे अनुकूलतेप्रमाणें शिक्षकानें ठरवावी. चित्र अंक २६९ प्रमाणें विद्यार्थ्यांस एका ओळींत उभें करावें. साधारणपणें वीसपेक्षां जास्त विद्यार्थ्यांस एकाच वेळीं शिकविण्यासाठीं घेऊं नये. प्रत्येक विद्यार्थ्यास ६ बाण, एक भाता व १ धनुष्य द्यावें व ज्याचें त्याचें सामान ओळखण्यासाठीं त्यांवर खुणा कराव्या. विद्यार्थ्यांच्या शक्तीप्रमाणें त्यास योग्य वजनाचें धनुष्य द्यावें. खालील गोष्टींकडे विद्यार्थ्यांचें मुद्दाम लक्ष वेधावें.

(१) धनुष्य जमिनीस टेकून व त्यावर भार टाकून केव्हांहि उभें राहूं नये.



चित्र अंक २६९

(२) धनुष्य जमिनीवर टाकूं नये.

(३) बाण लावल्याशिवाय धनुष्याची दोरी ओढूं नये.

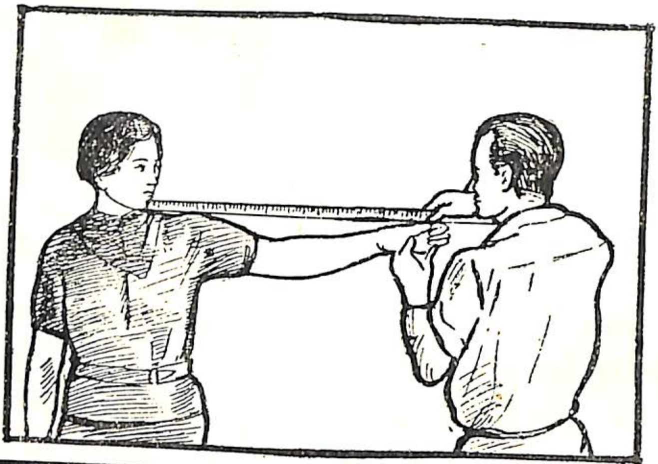
(४) धनुष्याच्या लांबीच्या मानानें योग्य लांबीचे बाण घेऊन ते वापरावे.

(५) बाणांचीं पिसें एकमेकांस घासून बिघडूं नयेत म्हणून पिसांच्या बाजूचीं टोकें एकमेकांपासून दूर राहतील अशा रीतीनें बाण धरून न्यावे.

(६) बाण व धनुष्य काम झाल्यावर जागच्या जागीं नीट ठेवावे.

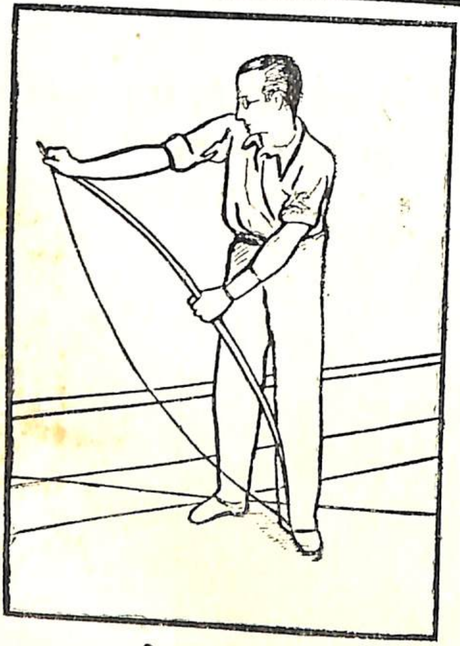
(७) धनुष्यास बाण लावून ओढण्यापूर्वीं धनुष्याची वरची बाजू (हात) वर आहे हें पाहून मग बाण लावून धनुष्य वापरावें.

एखाद्या विद्यार्थ्यास किती लांबीचा बाण पाहिजे तें त्यास चित्र अंक २७० प्रमाणें उभें करून व माप घेऊन ठरवावें. विद्यार्थ्यास उभे



चित्र अंक २७०

करून त्याचा डावा हात बाजूला खांद्याबरोबर लांब करण्यास सांगावें. नंतर त्यास चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें कोपरांतून हात जरा वांकविण्यास व मान डावीकडे वळविण्यास सांगावें. नंतर विद्यार्थ्याच्या हनुवटीपासून त्याच्या आंगठ्याजवळील पहिल्या बोटाच्या (तर्जनी) सांध्यापर्यंत फूटपट्टीनें माप घ्यावें व त्या मापाच्या लांबीचे बाण त्यास द्यावे.



चित्र अंक २७१

धनुष्यास दोरी चढविणें.

धनुष्याची पाठ आपल्याकडे करून चित्र अंक २७१ प्रमाणें आपल्या डाव्या हातानें धनुष्याची मूठ धरावी. धनुष्याचें खालचें टोंक आपल्या डाव्या पायाच्या आंतले बाजूस टेकून ठेवावें, पण यावेळीं तें जमिनीवर टेकलें

जाणार नाहीं याबद्दल काळजी घ्यावी. नंतर उजव्या हातानें धनुष्य वांकवून त्या बाजूच्या खांचेंत दोरीचें नाकें अडकवावें. दुसऱ्या टोंकास 'टिंबर हिच' पद्धतीची गाठ मारून आधींच ती खालच्या खाचेंत बांधलेली असते. दोरी काढावयाची असेल तेव्हां वरप्रमाणेंच धनुष्य धरून वांकवावें व दोरीचा फास (नाकें) खांचेंतून काढावा.

धनुष्याची दोरी धनुष्यास योग्य अशा लांबीची आहे किंवा नाहीं हें पाहण्याची रीति :—धनुष्य पांच फूट सहा उंच लांबीचें असेल तर त्यास दोरी चढविल्यानंतर, मुठीपासून दोरीचें अंतर काटकोनांत मोजलें असतां, सुमारें ६ इंच असावें. याप्रमाणें अंतर राहिलें तर दोरी योग्य मापाची आहे असें समजावें. यापेक्षां जास्त अंतर झालें तर दोरी पाहिजे त्यापेक्षां कमी लांबीची आहे असें समजावें. तसें झालें तर धनुष्य पाहिजे त्यापेक्षां जास्त वांकविलें जातें. धनुष्याची लांबी जास्त अगर कमी असेल तर त्याप्रमाणें वरील अंतर ६ इंचांपेक्षां किंचित् जास्त अगर कमी होईल. मोठ्या वयाच्या माणसानें आपल्या उजव्या हाताची मूठ बंद करून आंगठा लांब करावा म्हणजे हें माप सुमारें ६ इंचांचें होतें. धनुष्यास दोरी चढविल्यावर धनुष्याच्या आंतील बाजूस धनुष्याचे मुठीवर आपली मूठ ठेवून व आंगठा दोरीकडे लांब करून पाहिलें म्हणजे मुठीपासून दोरी योग्य अंतरावर आहे किंवा नाहीं हें समजतें. अगदीं बरोबर माप पहावयाचें असेल तर ६ इंच लांबीची एक लाकडी पट्टी करून ठेवावी व तिनें माप पहावें. सहा इंचांपेक्षां अंतर कमी असेल तर धनुष्य पुरतें वांकलें नाहीं असें समजावें व अंतर जास्त असेल तर धनुष्य जास्त वांकलें आहे (over strung) असें समजावें. मुठीच्या साधनानें अंतर पाहतात त्यास 'फिस्ट मेले ऑर आर्चर्स मेजर (Fistmele or Archer's measure) असें म्हणतात.

पवित्रा :—तिरंदाजी करण्यासाठीं एका विशिष्टतऱ्हेनें पाय ठेऊन उभें राहावयाचें असतें. बाण सोडण्यास उभें राहण्याची हद्द (मर्यादा रेषा) म्हणून जमिनीवर ओढलेल्या रेषेच्या (Shooting Line शूटिंग लाईन) पलीकडे चित्र अंक २७२ प्रमाणें डावा पाय ठेऊन उभें रहावें. डावा खांदा टार्गेट–(नेमफलक) कडे करून शरीर, रेषेस काटकोन करून ठेवावें. डाव्या पायाचें पाऊल उजव्या पायास काटकोन ठेवावें. दोन पायांमध्यें अंतर



चित्र अंक २७२

बेताचें ठेवावें म्हणजे शरिराचा तोल नीट रहातो. पाय एकमेकांजवळ ठेवलें तर तोल नीट रहात नाहीं व अंतर जास्त ठेवलें तर शरीर ताठकळतें व मनुष्य लवकर थकतो. शिवाय अशा स्थितींत पायांची हालचाल करणें त्रासाचें होतें. शरीर सहज उभें ठेवावें. शरिराचा कोणताहि भाग ताठवूं नये. रेषेच्या एका बाजूस दोन्ही पाय ठेऊं नयेत. तसेंच एका पायावर शरिराचें वजन टाकून उभें राहूं नये.

धनुष्य धरण्याची रीति:—तिरंदाजीसाठीं धनुष्य धरावयाचें तें मुठींत घट्ट धरूं नये. धनुष्य हातांतून पडून जाऊं नये इतक्या बेतानें मुठीची पकड ठेवावी. दोरी ओढल्यानंतर देखील मुठीची पकड फार घट्ट करूं नये. तसेंच डावा हात व मनगट ताठवूं नये. अशारीतीनें धनुष्य धरलें म्हणजे नेम अचुक मारण्यास मदत होते. या पद्धतीस 'रिलॅक्स्ड मेथड' (Relaxed Method) असें म्हणतात. शरिराचे स्नायू 'रिलॅक्स्ड'—सैल—ठेवून धनुष्य वापरावयाचें असतें म्हणून या पद्धतीस रिलॅक्स्ड मेथड (पद्धति) म्हणतात.

याशिवाय पुढील गोष्टी शिकणारानें लक्षांत ठेवाव्या. (१) आंगठ्यांत धनुष्य 'हुक' (Hook) करूं नये–(अडकवूं नये).

(२) बाण मारतांना डाव्या हाताचें मनगट डाव्या बाजूस वांकवूं नये.

(३) तसेंच डाव्या हाताचें मनगट अगदीं सरळ ठेवून ताठ करूं नये.

(४) आंगठ्याजवळील पहिल्या व दुसऱ्या बोटांत अंतर ठेवूं नये.

दोरीच्या हातांची स्थिति:—दोरी चढविल्यानंतर चित्र अंक २६३ प्रमाणें धनुष्य धरावें. आंगठ्यापासून दुसरें, तिसरें व चवथें (तर्जनी, मध्यमा व अनामिका) बोट दोरीच्या खालून न्यावें व हात उताणा करून बोटांच्या पहिल्या पेऱ्यांचे खाचेंत दोरी धरावी. बाण दुसऱ्या व तिसऱ्या बोटांचेमध्यें असतो. नंतर दोरी ओढतांना ती बोटांच्या पेरांवरून जरा पुढें सरकूं द्यावी म्हणजे पेरांच्या मांसल भागावर दाब येऊन पेरांचीं टोकें जरा जाड होतात. याप्रमाणें केल्यानें बाण धनुष्यावर नीट राहतो. दोरीवर ठेवलेला बाण बोटांच्या मध्यें दाबून धरण्याची जरूर नसते. बाणांची खांच दोरीच्या जाडीपेक्षां जरा मोठी असावी म्हणजे बाण बसविण्यास अगर सुटण्यास त्रास पडत नाहीं.

दोरी ओढणें ती कोंपराच्या जोरानें ओढावी. त्यावेळीं मनगट व हात एका सरळ रेषेंत चित्र अंक २६३ व २७२ प्रमाणें असावें. याप्रमाणें हात दोरी ओढतांना सरळ रेषेंत नीट रहातो किंवा नाहीं तें पाहण्यासाठीं बाण लाविल्याशिवाय दोरी थोडे इंच (पांच सहा) ओढून पहावी.

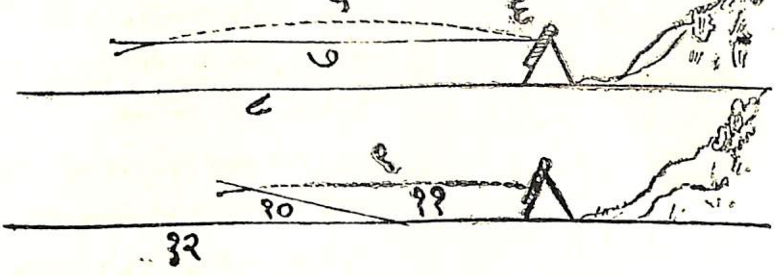
(१) दोरी अगदीं बोटांचे टोंकांवर धरूं नये अथवा दुसऱ्या पेरांवर मागें ठेवूं नये. (२) बोटें दोरीला काटकोन करून ठेवावीं. (३) बोटांच्या वरील पेरांचा (Knuckle) सांधा वांकडा न करतां सरळ ठेवावा. तो सांधा ताठ करूं नये.

दोरींत बाण बसविणें:—आंगठा व त्याच्या जवळच्या बोटानें बाणाचे खांचेकडील टोंक धरून तो भात्यांतून बाहेर घ्यावा व नंतर बाणाच्या प्लेटीवर ठेवून, जरुरीप्रमाणें बाण फिरवून खांचेंत दोरी मध्यभागावर बसवावी.

नंतर चित्र अंक २६३ प्रमाणें धनुष्य आपल्या तोंडासमोर उभें करून धरावें. नंतर दोरीचा हात आपल्याकडे ओढावा व धनुष्याचा हात पुढें रेटावा. नंतर चित्र अंक २६३ प्रमाणें दोरी ओढून बाण सोडण्याच्या स्थितींत धनुष्य धरून उभें रहावें. वर सांगितलेल्या दोन्ही हातांच्या क्रिया एकदम सुरू करून एकाच वेळीं संपवाव्या. चित्रांतल्या-प्रमाणें उजव्या हाताचें पहिलें बोट (तर्जनी) आपल्या हनुवटीच्या उजव्या बाजूस लागून राहील असें धरावें. प्रत्येक बाण सोडतांना या ठरलेल्या जागींच बोट आलें पाहिजे. तसेंच कोंपरापासून पुढील हात व बाण एका रेषेंत राहिले पाहिजेत. डावा हात कोपरांतून जरा वांकलेला ठेवावा. बाण सोडण्याच्या आधीं वरप्रमाणें दोन्ही हातांची स्थिति बरोबर राहते किंवा नाहीं तें शिक्षकानें पहावें. एकदां नीट रीतीनें धनुष्यबाण धरण्याची व ओढण्याची क्रिया साधली म्हणजे पुढील प्रत्यक्ष तिरंदाजी शिकणें सोपें जातें.

बाण सोडल्यानंतर दोन्ही हातांची स्थिति कशी असावी हें चित्र अंक २६३ मधील पुरुषाचे चित्रांत दाखविली आहे. बाण सोडल्या-बरोबर डावा हात जरा पुढें व उजवा हात जरा मागें जातो. ही क्रिया साहजिकरीतीनें होते. मुद्दाम हात पुढें मागें करूं नये.

वेध (नेम) घेऊन बाण सोडणें :— ठरविलेल्या स्थिर लक्ष्यावर निशाण मारावयाचें असेल तर नेमबिंदूची (Point of aim) पद्धति जास्त उपयोगी पडते. प्रत्येक धनुष्य-बाणाची शक्ति अमुक एका अंतरावर ठेवलेल्या निशाणास समोर सरळ रेषेंत जाऊन मारण्याची असते. त्या अंतरापेक्षां लांब अंतरावर निशाण मारणें असेल तर चित्र अंक २७३ त दाख-विल्याप्रमाणें हवेचा प्रतिकार लक्षांत घेऊन

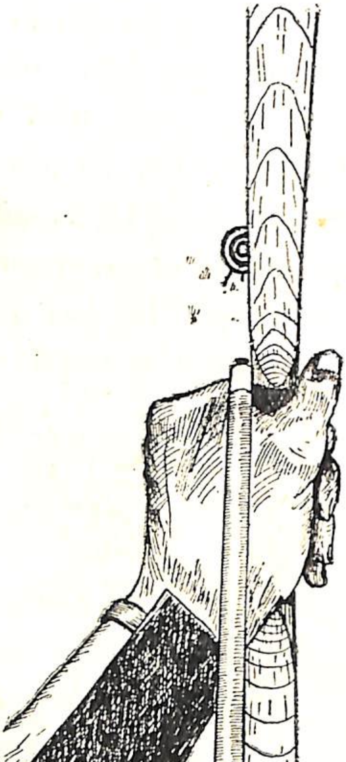


चित्र अंक २७३

वरील चित्रांत समोर ठेवलेल्या टार्गेटवर बाण मारावयाचा असेल तर व बाण मारणारा-पासून टार्गेटचें अंतर जास्त लांब असेल तर बाण मारतांना ३–२ या दिशेनें न मारतां तो १ ची तुटक रेषा दाखविली आहे तसा जरा उंच नेम धरून मारावा; म्हणजे तो कांहीं वेळ वर जाऊन गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमाप्रमाणें खालीं खालीं येऊं लागतो व चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें टार्गेट-

वर लागतो. मधल्या चित्रांत टार्गेट फार लांब नसल्यानें जरा वर, निशाण तुटक रेषेप्रमाणें (५–६) धरलें तर बाण टार्गेटवर लागतो. खालच्या चित्रांत तुटक रेषेप्रमाणें टार्गेटवर समोर नेम धरून बाण सोडला व टार्गेट लांब अंतरावर असलें तर टार्गेटपर्यंत बाण न जातां खालीं जमिनीवर टार्गेटच्या अलीकडे पडतो.

मारण्याच्या निशाणाच्या बरेंच वर नेम धरून बाण सोडावा लागतो व अंतर कमी असेल तर नेम लक्षाच्या अलीकडे धरावा लागतो. निशाण कसें पहावें तें चित्र अंक २७४ वरून समजेल.



चित्र अंक २७४

बाण सोडणें :—नेम घेतल्यानंतर दोरी धरलेलीं बोटें सोडून बाण जाऊं द्यावा. यावेळीं फक्त बोटांचे स्नायु शिथील करावे. उजव्या हाताच्या, खांद्याच्या व पाठीच्या स्नायूंनीं दोरी ओढण्याची क्रिया व डाव्या हातानें धनुष्य दूर रेटण्याची क्रिया अगदीं बाण सुटेपर्यंत चालू ठेवावी, पण दोरी सोडल्यानें उजवा हात जरा मागें व डावा हात जरा पुढें जाऊन चित्र अंक २६३ मधील स्थितीप्रमाणें हात राहतात. दोरी ओढणें पुरें झाल्यावर बाण सुटेपर्यंत दोन्ही हात अगदीं स्थिर राहिले पाहिजेत.

नेमफलक (टार्गेट) :—मारलेले बाण टार्गेटवर मध्य बिंदूच्या खालचे अंगास, वरचे अंगास अगर बाजूस लागले असतील तें पाहून पुनः नेम धरतांना जरुरीप्रमाणें वर, खालीं अगर बाजूस नेम धरून, नेम मध्यभागीं लागेल असा प्रयत्न करावा.

टार्गेटमधून बाण काढणें :—उजव्या हातानें बाण धरून व डाव्या हातानें बाणाजवळचा टार्गेटचा भाग दाबून, बाण बेतानें सरळ ओढून काढावे. वांकडे धरून बाण ओढले तर ते पिचण्याची अगर वांकडे होण्याची भीति असते.

पिसें आंत जाईपर्यंत बाण खोल टार्गेटमध्यें गेला असेल तर उलट बाजूनें (टार्गेटच्या मागच्या अंगानें) हळूंच ओढून काढावा म्हणजे पिसें बिघडणार नाहींत. टार्गेटच्या लाकडी पायांत बाण घुसला असेल तर पकडीच्या (प्लायर्सच्या Pliers) साधनानें हलवून तो काढावा.

तिरंदाजीच्या चढाओढी.

चढाओढींशिवाय कोणत्याच खेळांत प्रगति होत नाहीं. स्त्रियांकरितां असलेल्या या खेळाच्या चढाओढींतील दी कोलंबिया राउंडमध्यें (The Columbia Round) एकंदर ७२ बाणांपैकीं

पहिले २४ बाण ५० यार्ड अंतरावर,
दुसरे २४ ,, ४० ,, ,, आणि
तिसरे २४ ,, ३० ,, ,,

असलेल्या नेमफलकावर प्रत्येक स्त्रीउमेदवारानें मारावयाचे असतात.

अशारीतीचेच 'दी नॅशनल राउन्ड', 'दी मेट्रॉपॉलिटन राउन्ड', 'दी अमेरिकन राउन्ड' वगैरे इतरहि स्त्रियांच्या चढाओढींचे प्रकार आहेत. त्यांत बाण मारण्याच्या संख्येंत व लक्ष्याचे अंतरांत फरक आहेत. पुरुषांकरितां राउन्डस (चढाओढी) आहेत त्यांतहि असाच थोडा थोडा फरक आहे. त्यांपैकीं 'दी यॉर्क राउन्ड' या तऱ्हेमध्यें प्रत्येक पुरुष उमेदवारानें

पहिले ७२ बाण १०० यार्ड अंतरावर,
दुसरे ४८ ,, ८० ,, ,, व
तिसरे २४ ,, ६० ,, ,,

असलेल्या नेमफलकावर मारावयाचे असतात.

अशारीतीचेच 'दी अमेरिकन राउन्ड', 'दी मेट्रोपॉलिटन राउन्ड', 'टीम राउन्ड' वगैरे इतरहि पुरुषांच्या चढाओढींचे प्रकार आहेत. एका सामन्यांतच एका स्त्रीला अगर पुरुषाला निरनिराळ्या अंतरांवर ठेवलेल्या प्रत्येक लक्ष्यावर कमीजास्त बाण मारावे लागतात. म्हणजे एकाच सामन्यांत एकंदर १००–१२५ बाण एका उमेदवारास मारावे लागतात. त्यामुळें कौशल्याची, शक्तीची व कांटकपणाचीहि परीक्षा होते. वैयक्तिक व सांघिक सामनेहि होतात. स्त्रियांच्या सांघिक सामन्यांत प्रत्येक संघास ९६ बाण ५० यार्डांवर असलेल्या टार्गेटवर मारावे लागतात व पुरुषांचे संघास ९६ बाण ६० यार्डांवरील टार्गेटला मारावे लागतात. प्रत्येक संघ—स्त्रियांचा अगर पुरुषांचा—चार जणांचा असतो. पुरुषांचे संघांत स्त्री दाखल होऊं शकते. पण स्त्रियांच्या संघांत पुरुष सामील होऊं शकत नाहींत.

टार्गेटवर निशाण मारण्याशिवायचे असे निशाणबाजीचे दुसरेहि कांहीं चमत्कृतिजन्य प्रकार आहेत. दोन इंच रुंद व सहा फूट उंच अशी लाकडी पट्टी जमिनीवर उभी करून तिला नेम मारतात. रबरी फुगे एका लाकडास लटकवून किंवा नुसते उडवून त्यांसहि निशाण मारतात. एका मुलाची लाकडी आकृति करून तिच्या डोक्यावर सफरजंदासारखें एखादें फळ ठेवतात व त्यास निशाण मारतात. तसेंच जास्तींत जास्त लांब अंतरावर कोण बाण मारूं शकतो याचीहि चढाओढ होते. यासाठीं जरा आखूड पण जास्त टणक धनुष्य आणि बारीक पण वजनदार बाण घ्यावे लागतात. लांब पल्ल्यासाठीं धनुष्य-बाण विशिष्ट पद्धतीनें तयार केलेले मिळतात.

(५) बूमरॅंग. [लेखक :—रा. वि. पां. कुळकर्णी, बी.ए., बी.टी., चिंचणी (जि. ठाणें.)]

पृथ्वीतलावर ज्याप्रमाणें विमानविहार करणारे भौतिक शास्त्रांत अग्रणी लोक आहेत त्याचप्रमाणें निवस्त्र स्थितींत अगर नुसती लंगोटी लावून हिंडणारे रानटी लोकहि आहेत. सुधारलेले लोक पल्लेदार बंदुका वगैरे हत्यारें वापरतात तर हे रानटी लोक धनुष्यबाणांसारखीं हत्यारें वापरतात. अशाच एका बूमरॅंग नांवाच्या रानटी हत्याराविषयीं मी येथें लिहीत आहे.

बूमरॅंग हें हत्यार ऑस्ट्रेलियांतील मुळचे लोक वापरतात. (चित्र अंक २७५.) तें लाकडी असतें. त्याच्या दोन शाखा असतात. एक दुसरीपेक्षां थोडी लांब असते. एक सरळ असून दुसरी किंचित् बांकदार असते. कंपास पेटींतील कर्कटकाच्या दोन फांद्या जर सुमारें ११०° अगर ११५° अंश फासटल्या तर जसा आकार होईल तसाच कांहींसा या हत्याराचा आकार असतो. या आकारांतच तर या आयुधाचें वैशिष्ट्य आहे. यावरच त्याची सर्व मदार आहे. बूमरॅंग अखंड लाकडाचें करावें लागतें. नाहींतर वारंवार उपयोग केल्यानें तें खिळखिळें होऊन त्याच्या आकारांत वैगुण्य येईल व तें निरुपयोगी होईल. सकृत् दर्शनीं तें लाकडाच्या ओबडधोबड तरवारीसारखें दिसतें. याचा उपयोग युद्धाच्या व शिकारीच्या कामीं करतात.

हिंदवासियांस तर राहोच, पण कोणाहि युरोपियनास अद्यापि हें हत्यार वापरतां आलें नाहीं. मग त्यांना त्यांतील मख्खी कळली नसो अगर त्यांच्या कौशल्यांत कांहीं उणेपणा असो. युरोपियनानें हें हत्यार फेंकलें असतां साध्या लाकडाच्या तुकड्यासारखें हें जमिनीवर पडतें, पण तेथील मुळच्या लोकांनीं हें फेंकलें तर वेटोळें वेटोळें घेत दीर्घ वर्तुलाकृति मार्गानें तें फेंकणाराकडे परत येतें.



[ऑस्ट्रेलियांतील मनुष्य बूमरॅंग घेऊन उभा आहे.]

चित्र अंक २७५

याच्या दोन फांद्यांपैकीं एकीच्या शेवटीं धरण्यासाठीं अंगची मूठ केलेली असते. तिला धरून हा ऑस्ट्रेलियन मनुष्य तें जमिनीपासून

थोड्या अंतरावर हवेंत फेंकतों (चित्र अंक २७६–२७७); अगर–प्रमेय सुटत नसलें म्हणजे एखादा विद्यार्थी जसा रागानें कंपासच आपटतो तद्वत्, जमिनीवरहि फेंकतो. जमिनीवर फेकलेलें बूमरँग गिरक्या घेत, उशा खात, अतिशय वेगानें जातें व वाटेंत आडवें येईल त्याचा फडशा उडवितें. रानटी बदकांच्या कळपांत अशा अस्त्राचा उपयोग करतात. बिचाऱ्या बदकांची रेवडी उडते. लांबच्या लक्ष्यावर नेम धरावयाचा असल्यास बूमरँग



[ऑस्ट्रेलियन मनुष्य बूमरँग फेकीत आहे. त्याचे उजवे हातांत बूमरँग असून डावे हातांत ढाल आहे.]

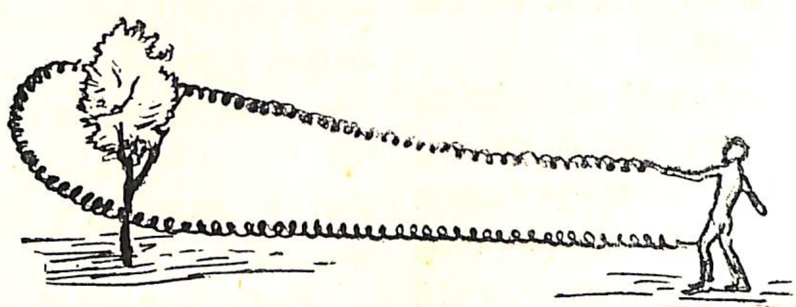
चित्र अंक २७६

हवेंत फेंकतात व तें परत येईपर्यंत फेंकणारा मजा पहात शांत उभा असतो.

हिंदुस्थानांतील लोकांस पाहण्यासाठीं बूमरँगें फारशीं कोणी आणलीं नाहींत. मुंबई येथील प्रिन्स ऑफ वेल्ससारख्या पदार्थसंग्रहालयांत एखादें तरी ठेवावयास हवें. युरोपांत मात्र थोडीशीं नेण्यांत आलीं आहेत. तथापि तिकडेहि सामान्य लोकांना या हत्याराचें नांवहि माहीत नाहीं. जेव्हां याची माहिती लोकांत पसरेल व शास्त्रीय संशोधक यांत लक्ष घालतील तेव्हां यावर अधिक प्रकाश पडेल. तोंपर्यंत तरी निदान या यांत्रिक युगांतील संशोधकांवर बूमरँगनें मात केली आहे खरी!

मग जें हत्यार शास्त्रज्ञांची मति गुंग करतें तें ऑस्ट्रेलियांतील रानटी, संस्कृतिविहीन मनुष्याला साधलें कसें? त्याला तर पदार्थ–विज्ञानशास्त्र, गतिशास्त्र यांचा गंधहि नाहीं! त्यानें हें अल्पमोली व बहुगुणी हत्यार शोधून काढलें कसें? याचें उत्तर—योगायोग! शिकार करतांना एखाद्या रानटी ऑस्ट्रेलियनानें आपली वांकडी कांठी आपटली असेल, ती उशी घेते आहे असें पाहून थोडें निरीक्षण करून व थोडें डोकें चालवून त्यानें हें अस्त्र तयार केलें असावें. या कामीं त्याला आपल्या

चित्र



अंक २७७

[बूमरँगनें गुरुत्वमध्याभोंवतीं फिरत फिरत काढलेली दीर्घवर्तुळाकार कक्षा.]

आयुष्यांतील बरींच वर्षें खर्चावीं लागलीं असतील व असंख्य प्रयोग करावे लागले असतील!

ऑस्ट्रेलियांतील मुळचे लोक हें हत्यार फारच कुशलतेनें वापरतात. डाव्या अगर उजव्या कोणत्याहि हातानें तें फेंकून दुसऱ्या हातानें पकडतात. झाडाआड अगर घराआड लपलेलीं पांखरें तर तें लोक अगदीं बिनचूक मारतात. अगदीं जवळच्या वस्तूवर नेम धरावयाचा असल्यास हा ऑस्ट्रेलियन मनुष्य पाठमोरा होऊन बूमरँग फेंकतो. शत्रूला पळण्यास अवसर द्यावयाचा नसल्यास हा ऑस्ट्रेलियन दोन हातांतून दोन बूमरँगें एकदम फेंकतो. या दुहेरी आगींतून सुटणारा मनुष्य तसाच चलाख अगर ढालयुक्त असावा लागतो.

बूमरँगची कक्षा गणिताच्या सहायानें काढतां येणें कठीण नाहीं. प्रख्यात अमेरिकन शास्त्रज्ञ कमोडोर विल्कस यानें असा प्रयत्न करून पाहिला आहे. २२°, ४५° आणि ६५° चा कोन करून बूमरँग फेंकलें असतां निघणाऱ्या कक्षा त्यानें नमूद करून ठेविल्या आहेत. वर सांगितल्याप्रमाणें हें हत्यार पाठमोरें होऊन फेंकावयाचें असल्यास ४५° चा कोन करून फेंकतात. हे कोन, अर्थात्, आपण मोजतो पण या ऑस्ट्रेलियन लोकांचा यांवर हात बसलेला असतो.

ज्यांनीं बूमरँग पाहिलें आहे अथवा त्या विषयीं ऐकिलें आहे त्यांना तो एक मोठा चमत्कार वाटतो. पण सांप्रतचे युग चमत्काराचें नाहीं, शास्त्रीय कसोटीचें आहे. बूमरँगचे चमत्कार एका शास्त्रीय तत्वावर होतात. वाचकांपैकीं पुष्कळांनीं हा चमत्कार करून पाहिला असेल. वाळवंटांतील एखादी शिंप घेऊन ती भाकरीच्या खेळांत आपण जसा दगड धरतों तशी अंगठा व तर्जनी यांमध्यें धरून व तिची पोकळी जमिनीकडे करून वारा वहात असतो त्या दिशेकडे जोरानें फेंकली असतां कांहीं वेळ आपोआप वरवर जाते. हा चमत्कार म्हणतां येईल काय? यांत आपण हवेच्या उद्धरणशक्तीचा उपयोग करून घेतला. तसेंच बूमरँगचें आहे. तें वर फेकलें तर खूपच वर जातें. तें गिरक्या घेत दीर्घवर्तुलाकार कक्षा काढते. त्यांतील तत्त्व असें आहे कीं बूमरँगचा गुरुत्वमध्य (Center of Gravity) त्याच्या बाहेर असतो व तो आखूड शाखेपेक्षां लांब शाखेच्या अधिक जवळ असतो. फेंकतांना उपयोगांत आणलेली शक्ति बूमरँगला एका सरळ रेषेंत नेण्याचा प्रयत्न करते. परंतु ही सरळ रेषा गुरुत्वमध्यांतून जात नसल्यामुळें बूमरँगला आपल्या गुरुत्वमध्याभोंवतीं गिरक्या घ्याव्या लागतात. हा जोर इतका असतो कीं हें हत्यार आपलें काम करून परत येतें तेव्हां त्यांतील शक्ति फारच थोडी कमी झालेली असते. प्रत्येक गतिमान पदार्थावर दोन प्रकारच्या शक्ति कार्य करीत असतात. एक त्यास मध्याकडे खेंचणारी (Centripetal) व दुसरी त्यास मध्यापासून दूर फेकूं पहाणारी (Centrifugal). यांपैकीं मध्यापासून दूर फेकूं पहाणाऱ्या शक्तीचा व हवेच्या अडथळ्याचा परिणाम होऊन बूमरँगची कक्षा दीर्घवर्तुळाकृति होते व जेथें हवेचा जोर जास्त होतो तेथें या दीर्घ वर्तुळाचें वळण असतें.

एकंदरींत रानटी लोकांतहि सुधारलेल्या लोकांना शिकण्यासारखें कांहीं आहे तर!

(६) हिंदुस्थानांतील डुकराची शिकार (Pigsticking in India.)

[लेखक :—रा. नरहर लक्ष्मण सप्रे, बी.ए., बडोदें.]

डुकराची शिकार हा एक कलापूर्ण व परिश्रमयुक्त असा विदेशी खेळ आहे. घोडा, भाला, डुक्कर आणि पडित मैदानें हीच या खेळांतील मुख्य सामग्री होय. पौर्वात्य देशांत राहिलेल्या शोखी घोडेस्वारांचा डुकराची शिकार हा एक मर्दानी खेळ आहे.

डुकराची शिकार व शिकारीचे इतर प्रकार यांत बराच फरक आहे. डुकराच्या शिकारींत प्रत्येकास घोड्यावर स्वार व्हावें लागतें, परंतु कोल्ह्याच्या वगैरे शिकारींत खरा उद्देश घोड्यावर बसण्याच्या व्यायामाचा असतो. डुकराच्या शिकारींत डुकराचा माग (शोध) काढावयाचा नाहीं किंवा शिकारी कुत्र्यांचीहि गरज नाहीं; फक्त भाला व डुक्कर असलें म्हणजे झालें. घोडा मात्र फारच चपळ पाहिजे व शिकार करणारा शोधक दृष्टीचा व चाणाक्ष असला पाहिजे. त्यास शिकारीचें जणुं वेडच असलें पाहिजे. ही शिकार म्हणजे मनुष्य व घोडा यांचेमधील तेजाच्या, धैर्याच्या आणि सहनशीलतेच्या कसोटीची वेळ होय; आणि ही शिकार साधेल तो फारच उत्तम शिकारी समजण्यास हरकत नाहीं.



ले.—रा. नरहर लक्ष्मण सप्रे, बी.ए.

कादीर कप.

सपाट जमिनीवरील (Flat racing) घोड्यांच्या शर्यतींत जें स्थान डर्बीचें, अडचणीच्या रस्त्यावरील घोड्यांच्या शर्यतींत (Steeple-chasing) जें स्थान ग्रँड नॅशनलचें, तेंच डुकराच्या शिकारींत कादीरचें आहे. ही एक प्रसिद्ध चढाओढ आहे व त्यांत मिळणारें विजय-चिन्ह म्हणजे अखिल भारतांतील विलोभनीय बक्षीस होय.

मीरतच्या आसपास डुकराची जी शिकार केली जाते तींत जो डुकरास पहिला भाला मारील त्यास हा कप दिला जातो. 'कादीर' या शब्दाचा अर्थ नदीचें वाळूचें पात्र असा आहे. गंगा व यमुना या नद्यांच्या कांठावर डुकरांची वस्ती असते व तेथें हाका केला म्हणजे तीं डुकरें नदीच्या वाळवंटामध्यें येतात व तेथेंच शिकारी त्यांस मारतात. हिंदुस्थानांत या कादीरकपचें महत्त्व फार आहे. सन १८६७ पासून दरवर्षी ही शिकार केली जात आहे. कादीरकप जिंकणें हा फार मोठा मान समजला जातो. इ. सन १८६७ पासून सन १९३० पर्यंतच्या मुदतींत हा कप ज्यानीं जिंकला त्यांची

नांवें पहातां त्यांत धोलपूरचे महाराणासाहेब, जनरल गुरुदत्तसिंह व कर्नल सेवासिंग यांचीं नांवें दिसून येतील.

क्लबचे नियम.

१. भाला फेंकून मारण्याची मनाई आहे.

२. भाल्याला डुकराचें रक्त लागलेलें दाखविल्याशिवाय 'पहिला भाला' समजला जात नाहीं.

३. डाव्या बाजूनें भाला मारण्याची मनाई आहे. त्या बाजूनें डुक्कर अंगावर चालून आला तर स्वतःचा बचाव करण्याकरितां असा भाला मारला तर चालेल.

४. बसलेल्या अथवा उभा असलेल्या डुकरास भाला मारण्याची मनाई आहे.

५. 'पहिला भाला' मारणाऱ्या शिकाऱ्यानें डुक्कर मरेपर्यंत त्याच्या मागें गेलें पाहिजे. अपघाताशिवाय तो जर त्याचे मागें गेला नाहीं व तो डुक्कर दुसऱ्यानें मारला तर त्याचे दांत त्या दुसऱ्या शिकाऱ्यास मिळतील.

६. डुक्कर ठार मारणें ही महत्त्वाची गोष्ट आहे. नुसता पहिला भाला मारून डुकरास सोडून देण्याचें महत्त्व नाहीं. डुकराचे पाठीवर जो शिकारी असेल त्यास धक्का देणें किंवा भाला मारण्यास त्यास अडथळा करणें या गोष्टींस सक्त मनाई आहे.

७. एक पार्टी डुकराच्या मागें लागली असतां दुसऱ्या पार्टीनें त्याच डुकराच्या मागें जाऊं नये. मदतीकरितां बोलाविलें असल्यास जाण्यास हरकत नाहीं.

८. 'पहिला भाला' कोणाचा लागला हें त्या डुकराचे मागें जें शिकारी लागले असतील त्यांनीं ठरवावें.

९. शिकाऱ्यानें कोणताहि सफेत कपडा घालूं नये.

या चढाओढीची व्यवस्था ठेवणें अत्यंत कठिण काम असतें. विजयी वीर ठरवितांना अत्यंत काळजी घ्यावी लागते. या चढाओढींस घोड्यांच्या पळण्याची शर्यत असें म्हणतां येत नाहीं; कारण लपलेलें डुक्कर एखाद्या हळूं पण शोधक दृष्टीनें चालणाऱ्या घोडेस्वाराच्या भाल्याला बळीं पडतें. पोलोच्या खेळाप्रमाणें या खेळांत संघ करून खेळावयाचें नसतें. प्रत्येक स्वार स्वतंत्रपणें खेळतो. या 'कादीर चढाओढींतील' प्रतिस्पर्ध्यांच्या संख्येचें मान दरवर्षीं वाढत आहे. आतां कांहीं दिवसांपूर्वीं या चढाओढी मीरत जवळील सीरपूर येथें होऊं लागल्या आहेत. पण पुष्कळ वर्षेंपावेतों या चढाओढी करण्याचें श्रेय मथुरेलाच मिळतें. ज्या ठिकाणीं रानडुकरें भरपूर असतील त्या जागीं ह्या खेळांस विशेष रंग चढतो.

नैमित्तिक वाचन करणाऱ्या वाचकांस डुकराची शिकार ज्या प्रदेशांत खेळली जाते त्या प्रदेशाच्या बिकटपणाविषयीं फार थोडी माहिती असते.

"ज्या ठिकाणीं गवत सहा फूट उंच वाढलें आहे, जेथील दाट झुडुपांची झाडी तुमच्या आणि तुमच्या घोड्याच्या पायांना विळखा घालीत आहे, गवतांत लपून बसलेलीं उंच उंच मुंग्यांचीं वारुळें आहेत, साळूंचीं (Porcupine) बीळें आहेत, सुकलेल्या



[कादीरकपमधील शिकारीच्या सुरुवातीचा देखावा. चित्रावरून या मैदानांत गवत कसें उंच वाढलेलें असतें याची कल्पना येते.] चित्र अंक २७८

ओढ्यांचे ओसाड कांठ आणि खोल नद्या आहेत असा प्रदेश डुकरांच्या शिकारीस योग्य होय". असा हा प्रदेश या खेळासाठीं योग्य समजला जातो. माणसांतील आणि घोड्यांतील कौशल्य व धैर्य पहाण्याच्या कामींहि तो मदतरूप ठरतो.

विशिष्ट तऱ्हेचा घोडा आणि कुशल घोडेस्वार ह्या दोन गोष्टींशिवाय हा खेळ होऊं शकत नाहीं. रत्नांच्या पसाऱ्यांतून मौल्यवान रत्नें शोधून काढण्याला उत्तम रत्नपारखीच हवा, त्याप्रमाणें हजारों घोड्यांच्या जमावांतून शिकारीसाठीं उपयुक्त असा घोडा निवडण्यास तीक्ष्ण निरीक्षक घोडेस्वार पाहिजे. शिकारीसाठीं योग्य असणारा घोडा फार उंच नसतो. मजबूत बांधा, भरीव छाती, मजबूत पाय, शोधक दृष्टि आणि इशाऱ्याबरहुकूम वागण्याचें कौशल्य ह्या गोष्टी घोड्याची योग्यता ठरवितात. लगामाच्या इशाऱ्यानुसार ऐटदार चालणें ही योग्यतेची मुख्य कसोटी आहे. डुकराच्या मागें पळणाऱ्या घोड्याला स्वतःची हालचाल आणि तोल सांवरून धरतां आला पाहिजे. योग्य जागीं योग्यच वजन हवें म्हणजे पाठीच्या बाजूकडेंच वजन आलें पाहिजे. तोंडावर येतां कामां नये.

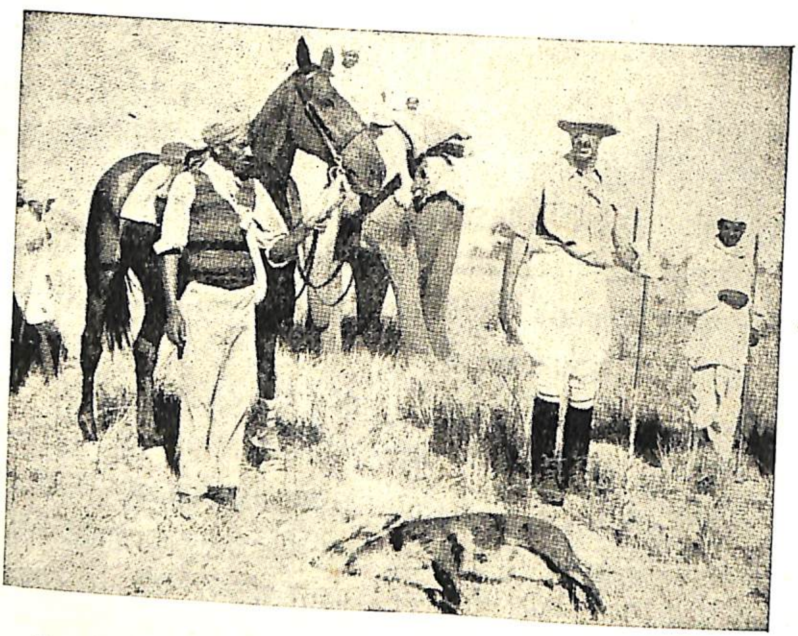
शब्दांच्या कुंचल्यानें कादीरकप चढाओढीचें चित्र रंगविणें अशक्य आहे. पण ज्या पद्धतीनें प्रतिस्पर्धी विजयी ठरविला जातो, त्या पद्धतीचें दिग्दर्शन मात्र थोडक्यांत करतां येईल.

शिकारीची सर्व जागा प्रत्येकांत तीन तीन प्रतिस्पर्धी असे गट पाडून विभागली जाते. अंपायर्स निरनिराळ्या हत्तींवर आरूढ होतात आणि अंपायरच्या सुचनेनुसार चढाओढींतील प्रतिस्पर्धी सैरावैरां पळणाऱ्या डुकरांस भाला मारण्यासाठीं भाले घेऊन त्याचा पाठलाग करतात. डुकराला प्रथम भाला भोंसकणारा स्वार विजयी समजला जातो. असे निरनिराळ्या गटांचे पहिले विजयी वीर एकत्र करून त्यांचे गट पाडून पुनः चढाओढ करतात. याच पद्धतीनें शेवटीं चवथ्या किंवा पांचव्या दिवशीं अवघे दोन स्वार राहतात. यांत विजयी होणाऱ्या



[सन १९३९ सालीं 'कादीरकप'च्या सामना संपल्यानंतर खेळाडू व प्रेक्षक यांचा एकत्र काढलेला फोटो. कादीरकप जिंकणारे मेजर टक हे त्यांची घोडी 'मिस फायर'सह चित्रांत पुढील बाजूस उभे आहेत.]

चित्र अंक २७९



[कादीरकप जिंकणारे मेजर टक व त्यांची घोडी 'मिस फायर'.]

चित्र अंक २८०

स्वारास 'कादीरकप' मिळविण्याचा मान मिळतो.

पुष्कळ भारतियांनीं आणि नागरिकांनीं या खेळांत विजय मिळविला आहे. धोलपूरच्या महाराजांनीं एकदां कादीर कप आणि गुजरात कप लागोपाठ तीन वर्षें मिळविला. या वर्षी मेजर टक यांनीं मिस फायर या घोडीच्या सहायानें हा कप जिंकला आणि १९३६ सालांतील आपल्या कृतीची पुनरावृत्तिहि करून दाखविली. गेल्या वर्षी Squeaker घोड्याच्या सहायानें हे दुसरे आले होते. माजी विजयी वीरांपैकीं एकाहून जास्त वेळ विजय मिळविण्यांत पूर्वीचें कॅप्टन आणि हल्लींचे कर्नल स्कॉट कॉकबर्न आपल्या Carclew (कारक्लु) घोडीच्या सहायानें (१९२४ तें २५ या वर्षी आणि पुनः १९२७ सालीं) आणि पूर्वीचे कॅप्टन व हल्लींचे मेजर रिचार्डस (R.A.) १९२८ सालीं आपल्या कँटार (Cantaur) घोडीच्या मदतीनें आणि १९३९ सालीं मेनीफेस्ट घोड्याच्या सहायानें विजयी झाले.

हॉग हन्टर कपच्या विशिष्ट प्रकारच्या डुकराच्या शिकारीच्या चढाओढीनें कादीरची चढाओढ संपुष्टांत आणली आहे आणि याच शर्यतींत पूर्वींचे युवराज आणि हल्लींचे विन्डसरचे ड्युक यांनीं श्रेष्ठ घोडी बॉम्बे ड्युक हिच्या सहायानें विजय मिळविला.

(७) मस्त बैलाशीं झुंज (Bull fight.) [लेखक:—रा. रा. चिं. भावे, बडोदें.]

या खेळांत मस्त बैलाला मैदानांत मोकळे सोडून त्याचेबरोबर माणसें झुंज खेळतात आणि शेवट त्याला पूर्ण जेरीस आणून झुंज घेणारा मुख्य पहिलवान आपल्या तरवारीनें वार करून त्याला ठार मारतो. संबंध खेळ बराच वेळ चालतो व एकंदर सहा बैलांबरोबर खेळाडूंना झुंज करावी लागते.

स्पेन देशांत हा राष्ट्रीय खेळ म्हणून समजला जातो आणि युरोपांतील इतर देशांपेक्षां याचा प्रसार या देशांत जास्त प्रमाणांत आहे. आफ्रिकेंतील मूर लोकांमध्यें हा खेळ प्रचलित होता आणि त्यांनीं जेव्हां स्पेन देश जिंकला त्यावेळीं तो आपल्याबरोबर स्पेनमध्यें आणला. मूळचे स्पॅनिश सरदार आणि नवीन आलेले मूर लोक यांच्यामध्यें या खेळांत बरीच स्पर्धा चालू असे. त्या वेळचे स्पेनचे राजे देखील या खेळाला उत्तेजन देत असत. राज्यारोहणाच्या किंवा तशाच प्रकारच्या प्रत्येक मोठ्या प्रसंगींच्या कार्यक्रमांत या खेळाचा प्रामुख्यानें अंतर्भाव करण्यांत येत असे. बोरबोन घराणें सत्ताधीश झालें तेव्हां सरदार घराण्यांतून या खेळाविषयीं उत्साह नाहींसा झाला आणि पुढें तो खेळ धंदेवाईक लोकांच्या हातीं गेला. हल्लीं प्रचलित असलेल्या पद्धतीप्रमाणें झुंज खेळणारा पहिल्या प्रतीचा धंदेवाईक पहिलवान फ्रान्सिस्को रोमेरो हा होय. स्पेन देशांत रेल्वेच्या योगानें दळणवळण जास्त सुरू झाल्यानंतर या खेळासाठीं जरूर असलेल्या कायमच्या मैदानांची संख्या पुष्कळ वाढली. खेळाचें मैदान सामान्यपणें २०० फूट लांबीरुंदीचें असून त्याच्या सर्व बाजूंना चांगलें कुंपण व उंच भिंती असतात. बाजूला

प्रेक्षकांसाठीं सज्जे तयार करण्यांत येतात आणि मध्यभागीं समारंभाचे अध्यक्ष व परीक्षक यांना बसण्यासाठीं जागा तयार करतात. बडोद्यांत साठमारी, डागदारी वगैरे खेळ होतात आणि त्यांत हत्तीला मोकळा सोडून त्याचेबरोबर माणसें व घोडेस्वार झुंज करतात. या खेळासाठीं जें मैदान तयार करण्यांत आलें आहे त्याला आगड म्हणतात. या मैदानाशीं वर वर्णन केलेल्या मैदानांचें बरेंच साम्य आहे, म्हणून तोच शब्द यापुढें या मैदानाचा उल्लेख करतांना वापरला आहे. स्पेनमधील बहुतेक मोठ्या शहरांतून आगड तयार केलेलें असून माद्रीद येथील आगडांत १२००० लोकांना बसतां येईल अशी व्यवस्था करण्यांत आली आहे. लहानांत लहान आगड २००० लोक बसूं शकतील एवढा असतो.

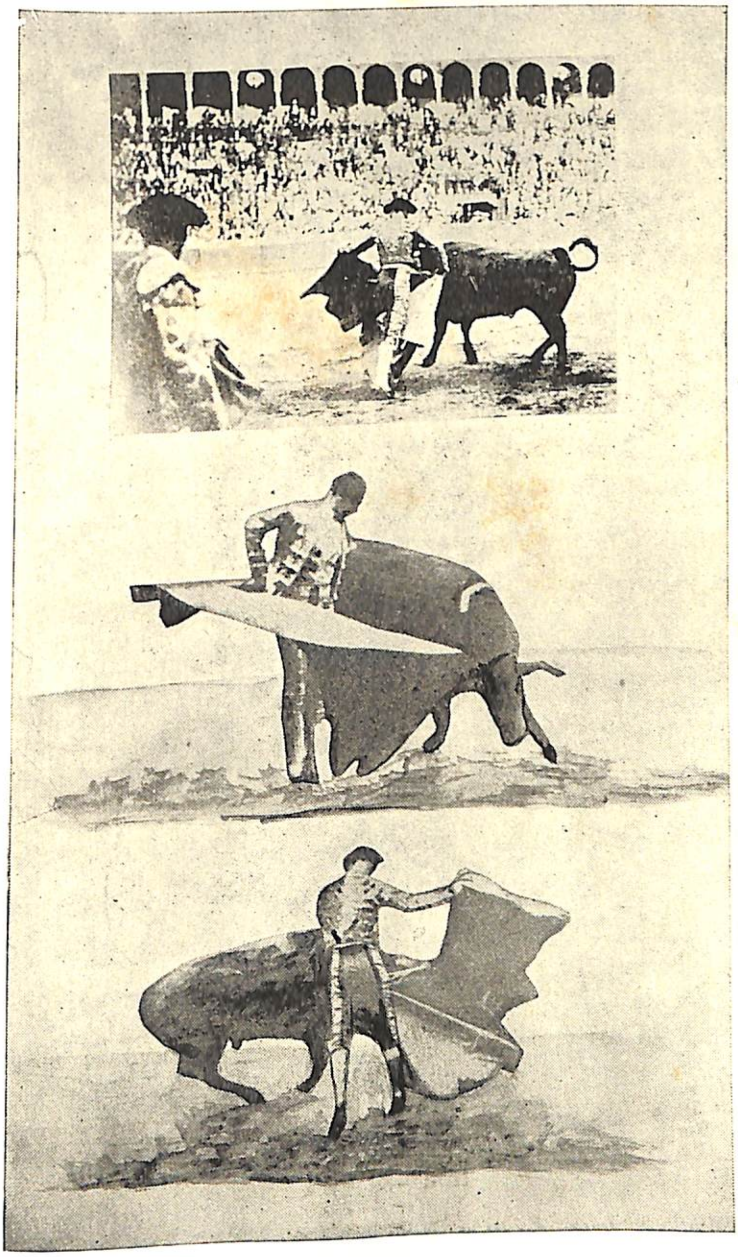
साधारणपणें एका खेळासाठीं सहा बैल लागतात. दोन मुख्य पहिलवान (Matadars) आणि त्या प्रत्येकांचे कांहीं मदतनीस (Chulo) असतात. यांत चार पदाचारी व दोन घोडेस्वार (Picadors) असतात. मुख्य झुंजार (Matador) आपल्या माणसांबद्दल जबाबदार असतो. या खेळाच्या एका प्रयोगासाठीं साधारणपणें १००० पौंड म्हणजे अदमासें १३००० रुपये खर्च येतो.

झुंजीसाठीं उपयोगांत आणण्याचे बैल चांगल्या जातीचे व झुंजार वृत्तीचे असावे लागतात. कित्येक लोकांनीं अशा तऱ्हेचे बैल तयार करण्याकरितां पुष्कळ खर्च करून कांहीं ठिकाणीं खास केंद्रें उघडलीं आहेत. प्रत्येक केंद्राचा मालक आपल्या बैलांच्या गळ्यांत आपल्या मालकीची निशाणी म्हणून कांहीं चिन्हें बांधतो. तसेंच प्रत्येक केंद्रांतील बैलांच्या मालकाला आपले बैल चांगले निवडले जावे अशी ईर्षा असते. बैलांची निवड करण्याचे अनेक मार्ग आहेत. या बैलांना गाईपासून दूर निराळ्या बंद कुरणांतून प्रथम ठेविण्यांत येतें. ते एक वर्षाचे झाल्यानंतर त्यांची पहिली निवड करतात. या निवडींत जे बैल अशक्त आणि भित्रे असे आढळून येतात त्यांना दुसरीकडे पाठविण्यांत येतें. त्यांची दुसरी परीक्षा ते दोन किंवा तीन वर्षांचे झाले म्हणजे घेतात आणि यावेळीं युयुत्सु व बळकट अशा बैलांची निवड करून बाकीच्यांची खाटकांच्या दुकानांत अगर शेतीच्या कामासाठीं रवानगी होते. बैलांची निवड करतांना त्यांचा रंग, आरोग्य, वजन, शिंगाचा आकार आणि हल्ला करण्याची तऱ्हा या गोष्टींकडे बारकाईनें लक्ष पुरवावें लागतें.

बैलांची शेवटची निवड करतांना त्यांचा राखणदार एक एक बैलाला इशारा होतांच मोकळा सोडतो. दोन घोडेस्वार हातांत भाले घेऊन दोन्ही बाजूंनीं त्याच्याबरोबर धांवतात. प्रत्येकजण आपआपल्या बाजूनें त्याच्यावर भाल्यानें वार करण्याचा प्रयत्न करतो. भाल्याच्या मारानें बैल खालीं पडतो, पण लागलींच उठून पुनः जोरानें हल्ला करतो. पळून न जातां अधिक चिडून पुनः पुनः जोरानें प्रतिपक्षावर धांऊन जाणारा बैल चांगला समजण्यांत येतो. साधारण प्रतीचे कांहीं बैल या शेवटच्या निवडींतून गळतात. कळपांतील सर्व बैलांची याप्रमाणें परीक्षा झाल्यानंतर ज्या बैलाची निवड करण्यांत येते त्याचे पुढें दोन वर्षेंपर्यंत कोणी नांव घेत नाहीं. त्याच्या वयाच्या

पांचव्या वर्षी तो सामन्यांत भाग घेण्यास लायक बनतो.

बैलाच्या झुंझार वृत्तीची परीक्षा घेण्याचा दुसरा प्रकार म्हणजे मोकळ्या मैदानांत झग्याच्या आकाराचा रंगीत कपडा (Cape) हल्ला करणाऱ्या तुफान बैलासमोर धरून व वरचेवर त्याचा हल्ला परतवून त्याला फसविणें हा होय. (चित्र अंक २८१ व २८२.) आपल्या



चित्र अंक २८१



चित्र अंक २८२

हातांतील कापड निरनिराळ्या बाजूला सफाईनें फिरवून व मस्त बैलाला झूलवून थकविण्यांत माणसाच्या अंगींहि चापल्य व प्रसंगावधान असावें लागतें. बैलांच्या कित्येक मालकांचा अनुभव असा आहे कीं ही फसवणूक बैलांच्या लवकरच लक्षांत येते व मग झुंज खेळणाऱ्या गड्याला त्याच्यापासून धोका उत्पन्न होतो.

शर्यतीसाठीं घोड्यांची निवड करतांना ज्याप्रमाणें त्यांच्या मागील कित्येक पिढ्यांची नोंध तपासण्यांत येते त्याप्रमाणें या झुंजार बैलांची निवड करतांनाहि त्यांच्या वंशाची माहिती तपासून पहाण्यांत येते. बैलांची चांगली पैदास व्हावी म्हणून अशा प्रकारची नोंध ठेऊन त्यांची वाढ करण्याचा धंदा करणारे अनेक लोक स्पेनमध्यें आहेत.

या खेळाचे मुख्य तीन भाग आहेत.

(१) पहिल्या भागांत मस्त बैलाला मैदानांत सोडल्याबरोबर दोन घोडेस्वार (Picadors) आपल्या हातांतील भाल्यांनीं बैलाच्या हल्ल्याला तोंड देतात.

(२) रंगीत झग्यासारख्या कपड्याच्या (Cape) सहाय्यानें बैलाच्या हल्ल्याला तोंड देऊन व त्याचे हल्ले वरच्यावर सफाईनें चुकवून त्याला जेरीस आणणें किंवा १८ इंच लांबीचें लहान भाले हातांत धरून हल्ला केल्याबरोबर त्याच्या मर्मस्थानीं ते टोंचून त्याला सतावणें हा दुसरा भाग होय.

(३) मुख्य झुंजारानें (matador) तरवार हातांत घेऊन, वृषभराजांना बरोबर पेचांत पकडून व सफाईनें वार करून त्यांचा प्राण घेणें हा तिसरा व शेवटचा भाग होय.

खेळाच्या सुरवातीस आगडाचा रखवालदार सोळाव्या शतकांतील पद्धतीचा पोषाख करून आगडांत प्रवेश करतो आणि अध्यक्षाजवळ बैलांना मोकळे सोडण्यासाठीं त्यांच्या कोठड्यांना लावलेल्या कुलुपांच्या किल्ल्या देण्याची विनंति करितो. या किल्ल्या परत केल्या म्हणजे खेळ संपला असें समजण्यांत येतें.

अध्यक्षाच्या समोरच्या बाजूस असलेल्या दरवाजांतून झुंज खेळणारे पहिलवान (matadors) आपआपल्या परिवारांसह मोठ्या थाटानें मिरवत आगडांत येतात. मुख्य पहिलवान पुढें चालतात. त्यांच्याबरोबर दोन संघ असतात. त्या प्रत्येक संघांत तीन तीन शृंगारलेलीं खेचरें आणि त्यांचे मोतदार असतात. खेचरांचा उपयोग मेलेल्या घोड्यांचीं व बैलांचीं प्रेतें खेंचून नेण्याकरितां करतात. ही मंडळी अध्यक्षांना अभिवादन करून आपआपल्या जागीं जाऊन बसतात.

ज्या दरवाजांतून मस्त वृषभराजांना आगडांत मोकळें सोडण्यांत येतें त्या दरवाजापासून सोळा फूट अंतरावर दोन घोडेस्वार आपल्या हातांतील भाले घट्ट धरून उभे असतात. या स्वारांचा पोषाख पिंवळ्या रंगाचा असतो. तसेंच त्यांच्या पायांत वरपर्यंत चामड्याचें आच्छादन असलेलें पोलादी बूट असतात. बैलांच्या शिंगांपासून संरक्षण व्हावें म्हणून ही सोय केलेली असते. तुतारीच्या (ब्युगल) आवाजाबरोबर आणि अध्यक्षाकडून हातरुमालाची खूण होतांच खेळाला सुरवात होते.

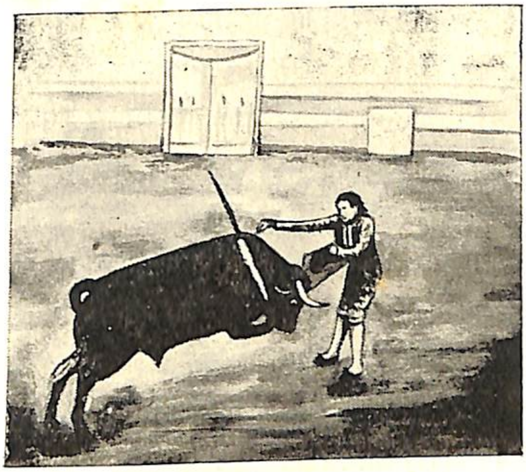
हजारों प्रेक्षकांचे आवाज ऐकून आणि

जमलेल्या लोकांचे रंगीबेरंगी पोषाख पाहून बैल उत्तेजित होतो आणि मोकळा सुटल्याबरोबर तो समोर दिसणाऱ्या घोडेस्वारांवर एकामागून एक अशी झडप घालतो. पहिल्या धडकी-बरोबर स्वारांच्या भाल्यांचा क्वचितच उपयोग होतो. घोडेस्वार घोड्याबरोबरच खालीं पडण्याचा बराच संभव असतो. अशा तऱ्हेनें घोडेस्वार खालीं आल्यास त्याचे सहकारी रंगीत कापडाचे झगे (Capes) हातांत घेऊन बैलाच्या शिंगांच्या माऱ्यापासून स्वाराचा बचाव करण्यासाठीं धांवतात आणि बैलाचें लक्ष दुसरीकडे ओढून घेतात. त्यानंतर बैलाची नजर दुसऱ्या स्वाराकडे वळते आणि त्याचीहि स्थिति अशीच होते. या लढ्यांत अनेक घोड्यांचा प्राण जातो, किंबहुना जितक्या जास्त घोड्यांना बैल ठार करील तितका तो श्रेष्ठ समजला जातो आणि अशा झुंजार बैलाला ठार करणारा पहिलवान (matador) जास्त श्रेष्ठ ठरतो. तुतारी वाजतांच घोडेस्वार निघून जातात. मेलेल्या घोड्यांना व बैलांना खेचरें ओढून नेतात. स्पेनमध्यें दरसाल एकंदर सहा हजार घोड्यांची या खेळापायीं कत्तल होते.

दुसऱ्या भागांत झुंज करणाऱ्या पहिल-वानाचे अनुयायी (Chulo) रंगीत कापडाच्या झग्यांच्या (Capes) सहाय्यानें हल्ला करण्या-साठीं धांऊन येणाऱ्या बैलांचा हल्ला मोठ्या सफाईनें आणि चपळतेनें चुकवितात. बैलांना अशारीतीनें झुलविण्यासाठीं या लोकांना प्रसंगावधान राखून शरिराच्या निरनिराळ्या प्रकारच्या हालचाली कराव्या लागतात. या कामांत हे लोक, या कामाचा अनुभव घेऊन व अभ्यास करून तयार झालेले असतात.

खेळाचा हा प्रथम भाग झाल्यानंतर दुसऱ्या प्रकाराला सुरवात होते. हा प्रकार म्हणजे लहानशा भाल्यांनीं (darts) बैलाला रंजीस आणणें हा होय. ह्या प्रकारानें झुंज खेळणारा गडी (Banderillero) बैलापासून वीस तें तीस यार्डांवर हातांत अठरा इंच लांबीचे व रंगीत कागद लावलेले भाले घेऊन उभा रहातो आणि वृषभराजांना मोठ्यानें ओरडून आव्हान देतो. बैलानें हल्ला केल्याबरोबर हा गडी त्याच्या अंगावर धांऊन जातो, त्याच्या मानेंत भाल्यांची जोडी खोंचतो आणि शिंगांपासून बचाव व्हावा म्हणून मोठ्या चपलतेनें मागें वळतो. हें करतांना त्याला बैलाचा झोंक, त्यांच्यांतील अंतर वगैरेंचा अचुक अंदाज करतां आला नाहीं तर प्राण जाण्याची भीति असते. लहान भाल्यांनीं दोन प्रकारांचे हल्ले करतां येतात. पाहिला समोरासमोर उभें राहून आणि दुसरा पाठीमागून येऊन,—अर्थात्च पहिल्या प्रकारचा हल्ला श्रेष्ठ समजला जातो.

लहान भाल्यांच्या पहिल्या आघाता-बरोबर बैल जोरानें गुरगुरून इकडे तिकडे उड्या मारूं लागतो. तसेंच भाल्यांच्या टोंकांमुळें होणाऱ्या वेदनांच्या दुःखाचा सूड उगविण्यासाठीं त्याची धडपड सुरूं होते (चित्र अंक २८३). भाले शिंगांवर आपटून होणाऱ्या आवाजानें चिडून ते भाले निघावेत म्हणून बैल जोराजोरानें प्रयत्न करतो. अशा स्थितींत दुसरा गडी आणखी भाले टोंचतो. हें काम बहुधा झुंज करण्यासाठीं उतरलेल्या मुख्य गड्याचे (matador) मदतनीसच (chulo) करतात. कित्येक वेळां मुख्य गड्यानेंच (matador) भालेफेंक करावी



चित्र अंक २८३

असा प्रेक्षकांकडून आग्रह करण्यांत येतो. भाले टोंचणाऱ्या गड्यावर बैलानें उड्या मारीत येऊन जोरानें हल्ला केल्यास त्या गड्याला कित्येकवेळां रंगणाच्या कडेच्या कुंपणाचा आश्रय घ्यावा लागतो. अशा वेळीं रंगीत कपड्याच्या झग्यानें (Cape) हल्ला परतविण्यास मदत करणारे लोक येण्याची वाट पहाणें अगर स्वतःच्या चपलतेवर भिस्त ठेवणें याशिवाय दुसरा मार्ग नसतो.

खेळाच्या तिसऱ्या व महत्वाच्या भागाच्या सुरवातीला झुंजार गडी (matador) एकटाच रिंगणांत प्रवेश करतो. तो मोठ्या थाटानें पुढें येतो आणि अध्यक्षाच्या समोर उभें राहून लहानसें भाषण करतो. या भाषणांत तो आपली प्रतिज्ञा जाहीर करतो कीं, "मी या मस्त वृषभाला माझा प्राण पणाला लाऊन ठार मारीन". आपलें शिरोभूषण बेदरकारपणें खालीं टाकून देऊन मारीन किंवा मरेन अशा वृत्तीनें तो पुढें होतो. त्याच्या एका हातांत काठीला गुंडाळलेलें एक रंगीत निशाण (Muleta) आणि दुसऱ्या हातांत लांब तरवार असते. त्याच्या तंग रेशमी पोषाखांतून त्याचें घाटदार शरीर सुंदर दिसतें. त्याचा पोषाखहि उंची असतो. कांहीं अंतरावर त्याचे मदतनीस आणि अनुयायी रंगीत कापडाचे झगे (Capes) घेऊन वेळ पडल्यास मदत करण्यासाठीं सिद्ध असतात.

झुंज घेणारा वीर (Matador) आपल्या हातांतील रंगीत निशाणानें (Muleta) बैलाला एकदां एका बाजूला तर दुसऱ्यांदा दुसऱ्या बाजूला याप्रमाणें सारखा झुलवीत असतो आणि त्याला पाहिजे असलेल्या स्थितींत बैल येईल असा त्याचा प्रयत्न चालू असतो. बैलाच्या हालचालीकडे त्याचें बारीक लक्ष असतें. योग्य परिस्थितींत बैल आला आहे असें दिसतांच तो आपली तरवार सांवरून डोक्या-जवळ मानेच्या पाठीमागें काळजाला जाऊन भिडेल असा जोरानें वार करतो. घाव अचुक बसला तर बैल तत्काळ गतप्राण होतो. एका वारांत बैलाला ठार करणें हें कौशल्याचें व

शक्तीचें काम असतें. वार बरोबर न लागल्यास पुनःपुनः वार करतात. पण हा प्रकार गौण समजला जातो.

स्पेन देशांत 'रॉयल स्कूल ऑफ बुल फाइटिंग' या नांवाची या संबंधांत शिक्षण देऊन परीक्षा घेणारी संस्था असून बैलांशीं झुंज घेण्यासाठीं सामन्यांत उतरणाऱ्या पहिलवानाला (Matador) या संस्थेची परीक्षा देऊन परवाना मिळवावा लागतो.

बैलाशीं भाल्यांनीं (Darts) आणि रंगीत झग्यांनीं (Capes) झुंज खेळणाऱ्या पहिलवानांना (Matadors) शिस्तवार शिक्षणक्रम ठरवून चांगला अभ्यास करावा लागतो. मस्त बैलांशीं झुंज करण्यांत जिवाला अपाय होण्याची भीति असल्यामुळें त्याला उत्तम प्रकारचें शरीरसामर्थ्य कमवावें लागतें. त्याचें वजन जर प्रमाणाबाहेर जास्त झालें किंवा त्याच्या मनावर जर यत्किंचित् ताण पडला तर त्याचें जीवित धोक्यांत येतें. मल्लयुद्ध किंवा मुष्टियुद्ध (Boxing)करणाऱ्या पहिलवानांपेक्षां ह्या वीराला जास्त श्रम करावे लागतात. कारण वरील दोन्ही प्रकारांत मानवाची मानवाशीं गांठ पडते, तर या नरवृषभ युद्धांत जंगली, क्रूर व समोर दिसेल त्या वस्तूचा नाश करण्याची स्वाभाविक प्रवृत्ति असलेल्या झुंजार पशूशीं माणसाला झुंज घ्यावयाची असते. बैलांच्या संवयींची, वगैरे बारीकसारिक माहितीहि या माणसाला मिळवावी लागते.

तसेंच रंगीत रुमालानें (muleta) किंवा झग्यानें बैलाला झुलविण्याचा व त्याचा हल्ला परतविण्याचाहि अभ्यास करावा लागतो आणि यासाठीं योग्य प्रकारच्या व्यायामानें व योग्य आहारविहारानें त्याला आपलें शरीर चपल, मेदरहित व निरोगी राहील अशी सतत काळजी घ्यावी लागते. शरिराप्रमाणें मनाचा समतोलपणा राखण्याचा अभ्यासहि त्याला करावा लागतो. त्यानें केव्हांहि कच खातां कामां नये. पुष्कळवेळां शरिरानें मजबूत, चपल अशीं माणसें मनाच्या कमकुवतपणामुळें अयशस्वी झाल्याचें पहाण्यांत येतें.

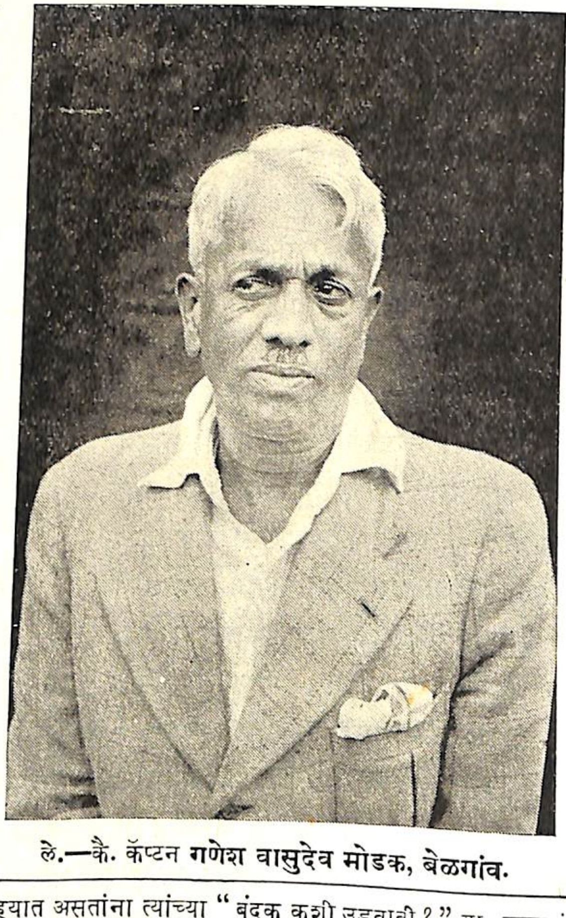


(८) बंदुक कशी उडवावी ? किंवा एअरगनच्या सहाय्यानें बंदुक उडविण्यास शिकण्याची तयारी.

[लेखक :—कै. कॅप्टन गणेश वासुदेव मोडक, बेळगांव.]

बंदुक उडविण्यास शिकण्याचें महत्व.

बंदुकीचा शोध लागल्यापासून तरवार भाला, बाण वगैरे हत्यारें लढाईच्या दृष्टीनें मागें पडलीं. बंदुकीपुढें नुसतें शरीरसामर्थ्यहि निरुपयोगी ठरलें. कारण बंदुकीच्या सहाय्यानें शत्रूस लांबूनच मारतां येतें. राष्ट्राचें, कुटुंबाचें अगर स्वतःच्या मालमिळकतीचें रक्षण करणें असेल तर बंदुक मारण्याची चांगली संवय करणें जरूर आहे. सर्व स्वतंत्र देशांतून हें शिक्षण लहानपणापासून देण्यांत येतें. रायफल क्लब्स काढून हें शिक्षण देण्याची सोय प्रत्येक स्वतंत्र देशांत आहे. तीस लाखांची लोकसंख्या असलेल्या स्वित्झरलंडमध्यें ३८०० वर रायफल क्लब आहेत व त्यांचे दोन लाखांवर सभासद आहेत. कित्येक देशांत लष्करी शिक्षण प्रत्येक तरुणास तीन वर्षें सक्तीनें देण्यांत येतें. तेथें बंदुक मारण्याचें शिक्षण अनायासेंच प्रत्येकास मिळतें. आमचे जुने आखाडे म्हणजे त्यावेळीं युद्धांत उपयोगी पडणारीं हत्यारें योग्यरीतीनें कशीं वापरावीं याचें शिक्षण देणाऱ्या संस्थाच होत्या. पण आमचे देशांत आर्मस ॲक्टामुळें बंदुकी मिळणें अशक्य झाल्यानें हल्लीच्या व्यायामशाळांतून बंदुक कशी उडवावी याचें शिक्षण देतां येत नाहीं. तरी पण एअरगनला परवान्याची जरूर नसल्यानें एअरगनच्या सहाय्यानें हें शिक्षण देण्याची



ले.—कै. कॅप्टन **गणेश वासुदेव मोडक, बेळगांव.**

आमचे मित्र कै. कॅप्टन मोडक यांनीं ते हयात असतांना त्यांच्या "बंदुक कशी उडवावी ?" या पुस्तकांतील जरूर तो मजकूर आमच्या व्यायामज्ञानकोशासाठीं घेण्याची परवानगी दिली होती. या विषयाची संपूर्ण माहिती पाहिजे असेल तर त्यांचें पुस्तकच वाचणें जरूर आहे.—**संपादक.**

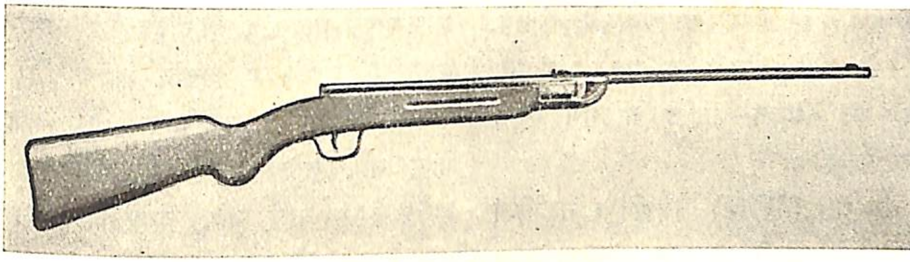
व्यवस्था करणें जरूर आहे. खरी बंदुक मिळणें अशक्य असल्यानें दुधाची भूक ताकावर भागविणें जरूर आहे. बंदुक मारण्याचें शिक्षण अगदींच नसण्यापेक्षां एअरगनच्या सहाय्यानें हें शिक्षण मिळविलें तरी पुष्कळ फायदा आहे. याप्रमाणें चांगलें शिक्षण मिळालें व खरी बंदुक मिळाली तर तिचा उपयोग फार लवकर करतां येतो असा माझा अनुभव आहे.

हल्लीं कांहीं व्यायामशाळांतून नुसत्या ड्रिलचें शिक्षण देण्यांत येतें, पण त्यानें पाहिजे तसा फायदा होत नाहीं. सर्वांचे उपयोगासाठीं एअरगनचे स्वरुपांत हा 'मस्केट्री कोर्स' प्रसिद्ध केला आहे. इंग्रजींत याबद्दलचीं बरींच पुस्तकें प्रसिद्ध झालेलीं आहेत. कित्येकांची समजूत युनिफार्म घालून ड्रिल केली म्हणजे लष्करी शिक्षण झालें अशी असते, पण ती समजूत चुकीची आहे. तसेंच बंदुकीच्या आकाराचे, लांबीचे व वजनाचे लाकडी व लोखंडी ठोकळे केले व त्यानें रायफल एक्झरसाईज व ड्रिल केलें तरी त्यापासून लष्करी शिक्षणाच्या दृष्टीनें कांहीं फायदा नाहीं. कारण खोटी बंदुक खांद्यावर घेणें म्हणजे कांहीं ती मारतां येणें असें नाहीं. म्हणून अशासाठीं पैसे व वेळ खर्च करूं नये. त्यापेक्षां एअरगननें निशाणबाजी शिकणें जास्त महत्त्वाचें आहे. बंदुक चांगली चालवितां येण्यास ज्याप्रमाणें बंदुक मारण्याचें शिक्षण घेणें जरूर आहे त्याचप्रमाणें शरीरसामर्थ्य मिळविण्याचेंहि महत्त्व विसरून चालणार नाहीं. कारण बंदुकीनें नेम मारतांना ती हालूं नये म्हणून स्नायूंवर व श्वासोश्वासावर ताबा असण्याची जरूर असते. या गोष्टी शरीरसामर्थ्य चांगलें असलें तरच साध्य होतील. आतां पूर्वींप्रमाणें देशांत थोडेसें खडें सैन्य ठेवून काम भागत नाहीं, तर प्रत्येक मनुष्यानें जरुरीप्रमाणें सैन्यांत दाखल व्हावें लागतें. म्हणून निशाणबाजी करण्याचें शिक्षण प्रत्येक नागरिकानें घेणें जरूर झालें आहे. प्रत्येक शाळेंतून सॅनिटेशन, हायजीन वगैरे विषय शिकवितात त्याप्रमाणें एअरगनच्या सहाय्यानें बंदुक मारण्याचें शिक्षण देणें जरूर आहे.

शाळांमधून नानातऱ्हेचे खेळ शिकवितात त्याप्रमाणेंच एअरगननें निशाणबाजी करण्याचा खेळ शिकविणें जरूर आहे. या शिक्षणासाठीं खर्चहि फार लागत नाहीं. थोड्या एअरगनस् व थोड्या टायपाडस् (निशाण मारतांना बंदुक हालूं नये म्हणून ती ठेवण्याचीं स्टुलें) इतकें सामान व एअरगनच्या गोळ्या लागतात. कमी किंमतीच्या एअरगनहि बाजारांत मिळतात. निशाणबाजीसाठीं जागाहि फार लागत नाहीं. शिक्षणहि १०–१५ दिवसांत देतां येतें. नंतर मधूनमधून निशाण मारण्याचा सराव ठेवणें जरूर आहे. मानानें जगांत जगणें जरूर असेल तर हें शिक्षण देणें जरूर आहे.

बंदुकीचे भाग व तिची यंत्ररचना.

कोणत्याहि बंदुकीला मुख्य दोन भाग असतात. त्यांपैकीं एका भागाला (स्टॉक) बुंधा म्हणतात. तो लाकडाचा असतो व दुसऱ्या भागास नळी (बॅरल) म्हणतात. ती पोलादी असते. बहुतेक एअरगनस् बॅरलला स्टॉकपासून वांकवून व आंतली स्प्रिंग आवळून गोळ्या भरण्याच्या असतात. (चित्र अंक २८४). ह्यांच्या किंमती ३–४ रुपयांपासून २५–३५ रुपयांपर्यंत



चित्र अंक २८४

असतात. बंदुक चालवितां येण्याचे आधीं तिची यंत्रें व रचना समजून घेणें चांगलें. एअर-गनस्च्या गोळ्या तीन चार प्रकारच्या असतात. त्यांस 'शॉटस्', 'स्लगस्' व 'डार्टस्' म्हणतात. स्लग्सला पॅलेटस्हि म्हणतात. खर्चाच्या दृष्टीनें शॉटस् वापरणें चांगलें. (चित्र अंक २८५).



चित्र अंक २८५

त्यांच्या किमती (साधारण नेहमींच्या वेळीं)

शॉटस् (shots) १ औंस रु. ०- ४-० (अंदाजें १२५ नंग)

" १ रत्तल रु. ०-१२-०

स्लग्स (slugs) १०० नंग रु. २- ८-०

डार्टस् (darts) १२ नंग रु. १- ४-०

कांहीं एअरगनला गोल गोळ्या चालतात. फुट दीड फूट जाडीच्या गादीचें नरम टार्गेट वापरलें तर डार्टस ३० तें ५० वेळां वापरतां येतात.

बंदुकीची सफाई, वापर व तेलपाणी.

बंदुक वापरण्यांत असो किंवा नसो, दोन्ही स्थितींत तिची काळजी घेणें, नीटपणानें ठेवणें, तेल लावून ठेवणें, धुळीपासून वाचविणें इष्ट असतें.

बंदुकीवर पावसाळ्यांत गंज चढण्याचा संभव असतो. थंड व सर्द हवेचाहि परिणाम नळीवर होतो व गंज लागतो. आठ दिवसांनीं एकदा बंदुकीला खोबरेल किंवा तिळाचें तेल २—३ थेंब १॥ $\times \frac{1}{2}$ इंच अशा चिंधीच्या टोंकावर लावून तो कपडा नळीवर पुसावा व वरचे भाग म्हणजे फोअर साईट, बॅक साईट, ट्रिगर, ट्रिगर गार्ड, ट्रिगर स्क्रू वगैरेंवरहि लावावा. राहिलेला तेलाचा कपडा, स्टॉक, नट वगैरे लाकडी भागांलाहि लावावा. त्यामुळें लाकूड चांगलें राहतें.

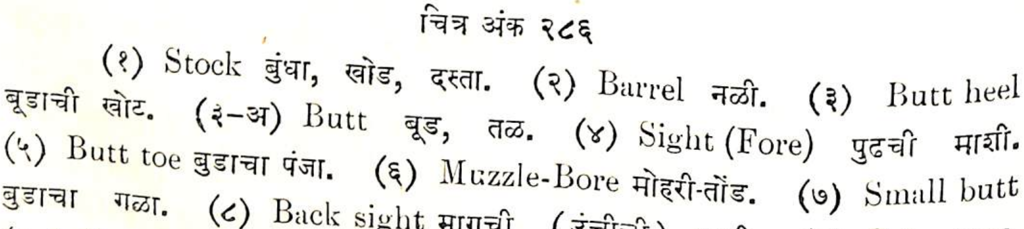
बंदुक कोपऱ्यांत ठेवल्यास नळींतून धूळ जाते म्हणून ती एका पेटींत ठेवावी अथवा नळीच्या तोंडावर एखाद्या कार्डबोर्डाची चौकोनी अगर गोल टोपी करून नळीच्या तोंडावर बसवावी व वर कपड्याची पिशवी घालावी.

बंदुकीचे स्क्रू वारंवार काढणेंघालणें करूं नये. त्यामुळें ते ढीले होतात व पडून जातात. असले स्क्रू मिळत नाहीत व मग बंदुक निरुपयोगी होते.

एक तार (Wire) बंदुकीच्या नळीपेक्षां सव्वापट लांब घ्यावी. ती एका टोंकाला गोल वळवून हॅन्डलसारखी करावी. त्यांत तेल लावलेली चिंधी अडकवून ती तार नळीच्या आंत घालून नळी साफ करावी. बंदुकींत बरीच धूळ गेली असेल तर प्रथम वर सांगितलेल्या तारेंत कोरडी स्वच्छ चिंधी बसवून, त्यानें नळी प्रथम पुसावी व मग तेल लावावें. बंदुक वापरल्यानंतर लागलींच तिच्या नळींत तेलाची चिंधी घालून नळी पुसून ठेवावी. बंदुकींत दारू भरण्यापूर्वी तिची नळी कोरड्या चिंधीनें आधीं पुसावी.

बंदुक भिंतीला टेकून ठेवावयाची असेल तर तिची ट्रिगर व साईट भिंतीस टेकली जाणार नाहीं अशारीतीनें ठेवावी. नाहींतर ते भाग वांकडे होतात. दोन्ही साईटस्‌ना (माशांना) दुरुस्तींत ठेवणें जरूर असतें. तरच निशाण नीट लागेल. नळींत उगींच लोखंडी काड्या घालूं नये. तसेंच जोंधळ्याचे दाणे अगर बारीक दगड घालूं नये. बंदुकीला जिवाला जीव देणाऱ्या मित्राप्रमाणें समजून तिची अतिशय काळजी घ्यावी.

बंदुक मारण्याचें शास्त्र (Theory of Rifle fire) ज्या बंदुकींत दारू व गोळी नळीच्या पुढील टोंकानें भरतात तिला 'मझल लोडर' म्हणतात.ज्याप्रमाणें बंदुकींत तिचा बुंध्याजवळील नळीच्या टोंकाकडून असलेल्या पोकळींतून (ब्रीच) काट्रिज भरतात तिला ' ब्रीच लोडर ' असें म्हणतात. मझल लोडरमध्यें दारू, गोळी व केप निरनिराळे असतात तर कार्तुसांत ह्या तिन्ही वस्तु एकाच ठिकाणीं ठेऊन काट्रिज बनविलेले असतात. बंदुकीच्या निरनिराळ्या भागांस निरनिराळीं नांवें आहेत. त्यांची माहिती (चित्र अंक २८६) वरून होईल.



चित्र अंक २८६

(१) Stock बुंधा, खोड, दस्ता. (२) Barrel नळी. (३) Butt heel बूडाची खोट. (३–अ) Butt बूड, तळ. (४) Sight (Fore) पुढची माशी. (५) Butt toe बुडाचा पंजा. (६) Muzzle-Bore मोहरी-तोंड. (७) Small butt बुडाचा गळा. (८) Back sight मागची (उंचीची) माशी. (९) Grip पकड. (१०) Breech गोळी भरण्याची जागा. (११) Rear hand guard. (१२) Trigger चाप. (१३) Trigger guard चापाचें रक्षण, नागीण. (१४) Hammer घोडा.

Cartridge–काडतुस (खालीं उजव्या बाजूस दाखविलेलें).

मस्केट :—पूर्वी वरून भरण्याच्या (दारू, गोळी वगैरे निराळी) व आखूड अशा बंदुका होत्या. त्यांत वरूनच (मोहरीवरून) दारू, गोळी वगैरे भरीत असत. त्यांचा माराहि फार जवळ, १००–१५० यार्ड (गज) पर्यंतच होत असे. त्याच्या नळ्याहि आंतून साफ म्हणजे चरे किंवा खांचा किंवा खार पाडलेल्या (रायफल सारखे) नसत. अशा बंदुकांना 'मस्केट' असें इंग्रजींत म्हणतात.

मस्केट्री :—पूर्वी सैन्यांत अशाच बंदुका (मस्केट) शिपायांना देत. त्या 'मस्केट'च्या म्हणजे बंदुकीच्या शिक्षणाला 'मस्केट्री' असें म्हणत. हल्लीं सैन्यांत 'मस्केट'च्या ऐवजीं 'रायफल' बंदुक (लांब पल्ल्याची खारदार काडतुसाची वगैरे) शिपायांना दिली आहे. तरीपण त्या रायफलच्या शिक्षणास आज पूर्वी-प्रमाणें तोच शब्द म्हणजे 'मस्केट्री' हाच लावतात.

रायफल व रायफलिंग :—ज्या बंदुकीच्या नळीच्या आंतल्या बाजूस खांचा किंवा खार किंवा स्क्रूप्रमाणें असतें तिला रायफल म्हणतात. या चकारीदार–स्क्रूसारख्या नळीच्या आंत केलेल्या योजनेला रायफलिंग म्हणतात.

गन :—ज्या बंदुकींच्या नळ्यांना आंत रायफलिंग नसतें, त्या बंदुकांना गन् हाच शब्द वापरतात. स्वतःच काडतूस भरणाऱ्या (Self-loading), स्वतःच उडणाऱ्या (Automatically) अशा Vickers, Machine, Colt, Hotchkiss वगैरे Automatic हत्यारांनाहि गन्सच म्हणतात, रायफल्स म्हणत नाहींत.

सैन्यांत शिपायांना ज्या बंदुका दिल्या जातात त्यांस रायफल म्हणतात. याशिवाय लुइस, माशिन, व्हिकर्स, हॉचकिस, वगैरे एका मिनिटांत ६०० गोळ्या फेंकणाऱ्या गन्सहि (म्हणजे बंदुका) असतात.

बंदुकीच्या नळीच्या तोंडाला-जेथून गोळी बाहेर निघून जाते त्या पोकळीला-तोंड किंवा मोहरी म्हणतात. यासच इंग्रजींत **'मझल'** असें म्हणतात. त्या पोकळीला 'Bore' असेंहि म्हणतात. पोकळीच्या परिघाला किंवा मापाला Calibre म्हणतात.

ज्या बंदुकींत गोळी वरून भरली जाते त्या प्रकारच्या बंदुकींना **'मझल लोडर'** (वरच्या भरतची) असें म्हणतात.

रायफल बंदुकीला नळीच्या खालच्या टोंकाला एक पोकळी तोंडासारखी असते, तेथून गोळी भरतात. त्या पोकळीला **'ब्रीच'** असें म्हणतात. त्या 'ब्रीच' मधून 'कार्ट्रिज' गोळी नळींत घालतात व ती पोकळी एका लांब बोल्टाच्या (जसा खिडक्यांना वगैरे असतो तशा प्रकारचा पण जरा निराळा) साहाय्यानें गोळी (कार्ट्रिज) आंत घातल्या-बरोबर बंद केली जाते. अशा तऱ्हेनें ज्या बंदुकांत कार्ट्रिज गोळ्या भरतात त्या बंदुकांस **'ब्रीच लोडर'** किंवा ब्रीच म्हणजे खालच्या पोकळीकडून भरल्या जाणाऱ्या बंदुका असें म्हणतात. मझल (वरचें तोंड)–कडून भरल्या जाणाऱ्या बंदुकांना 'मझल लोडर' म्हणतात.

पूर्वीच्या वरच्या भरतच्या बंदुकींत निराळी दारू, नंतर कागद वगैरेंचे तुकडे व पुनः गजानें ठांसणें, नंतर छरे किंवा गोळ्या, नंतर कागदाचा तुकडा व नंतर पुन्हां गजानें ठांसणें,

पुनः वर थोडा कागदाचा तुकडा माचणें, टोपीची बंदुक असल्यास घोडा ओढून टोपी (कॅप) लावणें, चकमक, तोड्याची बंदुक असल्यास ती योजना करणें वगैरे फार दिरंगाईचें व वेळ लागणारें किचकट काम असे. ती सर्व दगदग या काडतुसाच्या योजनेमुळें वांचते.

काडतूस :—बंदुकीच्या नळीच्या ब्रीच-मध्येंच बसूं शकेल एवढी मोठी एक पितळी नळी असते. तिच्या एका बाजूनें (पुढच्या) ती जरा निमुळती होत गेलेली अशी असते. तिच्या मागच्या बाजूला एक टोपी (कॅप) त्या काडतुसाच्या पितळी नळीच्या मागच्या वाटोळ्या झांकणावर बसवलेली असते. पितळी नळींत दारू घातलेली असते. त्यानंतर त्यावर थोडें पॅडिंग (गादी) असतें व त्यावर एक लांबट निमुळती नोकदार अशी गोळी असते. या योजनेमुळें पुष्कळच फायदा होतो. प्रत्येक क्रिया, जसें दारू, कागद, गोळी, छरे भरणें, गजानें ठांसणें, टोपी लावणें, चकमकीची व तोड्याची वगैरे योजना करणें, हीं सर्व कामें, त्रास व वेळहि वांचतो. या सर्व गोष्टी एका काडतुसांत असल्यानें बंदुकीचा ब्रीच उघडून चट्‌दिशीं काडतूस आंत भरतां येतें व लागलींच गोळीहि मारतां येते. ब्रीच लोडर्स बंदुकांत काडतुसेंच चालतात; पण मझल लोडरमध्यें वरून सर्व वस्तु निरनिराळ्या घालाव्या लागतात.

बॅरल् :—बंदुकीच्या नळीला बॅरल् म्हणतात. ही नळी पोलादी, लांब, गोल व पोकळ अशी असते. तिला कोणी नाल असेंहि म्हणतात. हें पोलाद एका विशिष्ट प्रकारच्या पद्धतीनें तयार केलेलें असतें. ही नळी ओतीव नसते. घट्ट पोलादाचा वाटोळा नळीसारखा तुकडा घेऊन, त्याला बोअरिंग व ड्रिलिंग मशीननें बरोबर मध्यें भोंक पाडतात. यंत्राशिवाय हें काम कठीण आहे. म्हणून बंदुकीच्या व त्यांतून रायफलच्या नळीस फार किंमत पडते.

मझल :—नळीच्या तोंडाला (जेथून गोळी जाते त्याला) मझल म्हणतात.

ब्रीच :—नळीच्या खालच्या भागाला जी पोकळी असते, (जेथून काडतूस भरतात) त्याला ब्रीच म्हणतात.

चेंबर :—नळीच्या खालच्या बाजूला ब्रीचमधून नळींत काडतूस घातलें म्हणजे जेथें राहतें त्याला चेंबर म्हणतात.

बोअर :—नळीचें तोंड किंवा क्वचित् कॅलिबर यासहि बोअर म्हणतात.

कॅलिबर :—नळीच्या मोहरीचें किंवा तोंडाच्या पोकळीच्या वर्तुळाचें डायामेटरचें माप यास कॅलिबर म्हणतात. इंग्रजी बंदुकांचें माप बहुतेक इंचांत असतें. जसें २२, ·३०३, ·३२, वगैरे. फ्रेंच बंदुकांचें माप मिलिमीटर्समध्यें असतें.

ग्रूव्ह :—रायफलला नळीच्या आंत ज्या स्क्रूसारख्या चकाऱ्या असतात व ज्यास रायफलिंग असेंहि म्हणतात त्या चिकारीस ग्रूव्ह म्हणतात.

बॅरल ग्रूव्ह :—ज्या बंदुकीच्या नळीला रायफलिंग किंवा ग्रूव्हज् म्हणजे चकाऱ्या असतील त्या नळीला चकाऱ्याची नळी किंवा ग्रुव्ह्ड बॅरल म्हणतात.

बॅरल ऑइल्ड :—ज्या बंदुकीच्या नळींत तेल लावलेलें असेल तिला तेल लावलेली नळी किंवा ऑइल्ड बॅरल म्हणतात.

बॅरल हीटेड :—बॅरल हीटेड म्हणजे गरम झालेली नळी. बरींच काडतुसें चालविल्यानंतर बंदुकीची नळी गरम होते. नळी गरम झाली म्हणजे गोळ्या योजिलेल्या अंतरापेक्षां जवळ पडूं लागतात व वेड्यावांकड्याहि जातात. नळी गरम झाल्यानें ती फुलते व गोळी ढिली होऊं लागते, त्यामुळेंच गोळी बरोबर जात नाहीं. याकरितां बॅकसाइट उंच घेणें फायदेशीर असतें.

रिकॉइल् :—गोळी चालवितांना, गोळी बंदुकींतून बाहेर सुटल्यावर एकदम एक झटका किंवा धक्का बसतो त्याला रिकॉइल् म्हणतात. काडतुसांतील दारूचें प्रमाण व गोळीचें वजन व नळीच्या पोलादाचें Tempering व त्यांत असलेलें Carbon चें प्रमाण ह्यांवर हलका किंवा जोराचा धक्का अवलंबून आहे. यांपैकीं एखादीहि गोष्ट अगदीं प्रमाणाबाहेर गेल्यास वेळेवर नळी फुटण्याचा व धोका होण्याचा संभव असतो.

नळीचा काल्पनिक आरा (ॲक्सिस ऑफ बॅरल) :—नळीच्या बुंध्यापासून मोहरीपर्यंतच्या पोकळीच्या अगदीं मध्यावर जर सरळ रेषेची कल्पना केली तर ती रेषा म्हणजे नळीचा आरा किंवा ॲक्सिस ऑफ बॅरल म्हणतां येईल.

गोळीचा मार्ग (लाइन् ऑफ डिपार्चर) :—गोळी नळींतून सुटल्यावर ज्या रेषेंत व मार्गानें जाते त्याला गोळीचा मार्ग म्हणतात. म्हणजे Axis of the barrel ही रेषा जर वाढत नेली तर तीच Line of departure होय.

लाइन् ऑफ फायर :—नळीच्या मोहरीपासून टार्गेटपर्यंतच्या एका काल्पनिक रेषेस लाइन ऑफ फायर म्हणतात.

दृष्टी, माशी व टार्गेट रेषा (लाइन ऑफ साइट) :—बंदुक मारणाऱ्याचा डोळा, दोन्ही माशांचा वरचा व मध्यबिंदू व टार्गेटचा 6 o'clock बिंदू ह्यांतून जाणारी काल्पनिक सरळ रेषा म्हणजे लाइन ऑफ साइट होय.

गोळीचा धनुकलीप्रमाणें मार्ग (ट्रेजेक्टरी) :—गोळी ज्या चक्करदार अशा मार्गानें जाते त्या मार्गास ट्रेजेक्टरी म्हणतात.

सर्वांत उंच बिंदु (Culminating Point) :—गोळी नळींतून निघाल्यानंतर, तिच्या मार्गाच्या रेषेंतील, (Line of sight च्या रेषेंतील) असलेला असा हा सर्वांत वरचा उंच असा बिंदू होय. बहुधा जितक्या अंतरावरची उंची बॅक साइटला दिली असेल त्या अंतराच्या निम्या अंतरापेक्षां जरा जास्त असा हा Culminating point असतो.

गोळीचा पहिला मार (फर्स्ट कॅच) :—गोळी नळींतून सुटल्यानंतर जेव्हां प्रथम घोड्यावरील, उभा असलेल्या, गुडघे टेकून बसलेल्या, किंवा निजलेल्या मनुष्याला किंवा वस्त्राला लागूं शकते, त्या अंतराला फर्स्ट कॅच म्हणतात.

गोळीची जमीनचाट (फर्स्ट ग्रेझ) :—गोळी नळींतून सुटल्यानंतर वाटेंत कशालाहि अडून थांबली नाहीं किंवा मध्यंतरीं तिला अडचणहि नाहीं अशा स्थितींत जेव्हां ती प्रथम जमिनीला लागते त्याला First graze म्हणतात.

धोक्याची जागा (डेंजरस स्पेस) :— फर्स्ट कॅच व फर्स्ट ग्रेझ ह्यांमधील जागेला डेंजरस स्पेस 'धोक्याची जागा' म्हणतात. निरनिराळ्या अंतरांप्रमाणें ही 'धोक्याची जागा' बदलणारी असते.

जंप्:—बंदुकीची गोळी चालविल्यावर, नळी एक प्रकारें थरथरते. ज्यावेळी गोळी नळीच्या बाहेर निघून जाते, त्या वेळीं आपल्या असली किंवा मूळच्या खास अॅक्सीस धुऱ्याच्या रेषेंत न राहतां, बाजूला व वर अशी कशी तरी हालते किंवा थरथरते; त्यास जंप म्हणतात.

जंप (व्हर्टिकल):—(उडी) हा जंप वर किंवां खालीं होतो. वरच्या जंपला पॉझिटिव्ह व खालच्या जंपला निगेटिव्ह जंप म्हणतात. हे जंप्स जशा प्रकारचे व ज्या प्रमाणांत असतील, त्या मानानें त्यांचा परिणाम काढून टाकण्याकरितां बंदुकीची (Fore-sight) पुढची माशी कमीअधिक उंच ठेवतात.

जंप (लॅटरल्):—बाजूला जो जंप होतो त्याचा फरक काढण्याकरितां पुढची माशी (fore-sight) त्याच्या उलट्या बाजूला कांहीं प्रमाणांत सरकवून बसवितात.

बंदुकीच्या नळीखालीं बंदुक उडवितांना जर कांहीं कठीण भाग जसें, दगड, वीट वगैरे असेल, तर बंदुक उडविल्यावर तो हालेल किंवा उडेल, म्हणजेच जंप होईल. म्हणून नेहमीं गोळी चालवितांना बंदुकीच्या खालच्या बाजूला तळहाताची गादी किंवा तळवा (हतेली) देऊन बंदुक चालविणें जास्त श्रेयस्कर असतें.

जंप टेस्ट :—बंदुक ज्या वेळीं फॅक्टरींत तपासली जाते, त्या वेळीं तिच्या खालीं मऊ वस्तु किंवा तळवा ठेवूनच ती (Test) उडविण्यास योग्य ठरली जाते.

जंप व संगीन :—बंदुकीला संगीन लावून गोळी चालविली तर साहजिकच बंदुक जास्त 'जंप' करते.

ग्रूव्हज् :—बंदुकीच्या नळींत ३, ५ किंवा जास्त चकाऱ्या (grooves) असतात. कांहींत उजवीकडून डावीकडे जाणाऱ्या म्हणजे डावे बाजूला असतात तर कांहीं बंदुकींना डावीकडून उजवीकडे म्हणजे उजव्या बाजूला असतात. ·३०३ च्या चकाऱ्या ५ आहेत. त्या डावीकडून उजवीकडे जातात. **चकारीचा १ (पूर्ण वर्तुळ) वळसा** प्रत्येक १० इंच लांबीच्या नळींत पूर्ण होतो. **चकारीची खोली** (Depth) ·००६५″ आहे. **लुईस गन्‌च्या** Rifle **च्या चकाऱ्या उजवीकडून** डावीकडे जातात.

Drift :—उजवीकडून डावीकडे किंवा डावीकडून उजवीकडे जाणाऱ्या चकाऱ्यामुळें, गोळीचा कल चकाऱ्या ज्या बाजूला असतील त्या बाजूलाच असतो. गोळीच्या त्या गतीला—कलाला—Drift म्हणतात. या Drift मुळें, गोळीच्या मूळच्या जाण्याच्या मार्गांत जो थोडाबहुत फरक होतो, तो काढून टाकण्याकरितां बंदुकीची foresight एका चकारीच्या उलट्या बाजूला म्हणजे उजवीकडे असल्यास डावीकडे व त्याच्या उलट अशी थोडी प्रमाणांत सरकवून लावलेली असते.

·३०३ बंदुक डावीकडून उजव्या चकारीची असल्यानें गोळीचा कल थोडा उजवीकडे

असतो. तो काढून टाकण्यासाठीं त्या बंदुकीची पुढची माशी Fore-sight डावीकडे थोडी, म्हणजे ·०२" इतकी सरकवून लावलेली असते.

गोळीची गति :-गोळीची गति नळीच्या पोलादाच्या quality वर, लांबीवर (जसें गोल, चपटी, नोकदार, लांब वगैरे), गोळीच्या वजन व आकारावर, अवलंबून असते. मागें घातलेल्या दारूचीं द्रव्यें, Sulphur, Coal (कोळसा), सोरा, यांचें कमीजास्ती प्रमाण, वजन व ताकद ह्या व इतर गोष्टींवर गोळीची गति अवलंबून आहे. एअरगनच्या गोळीची गति फक्त मागच्या स्प्रिंगवरच अवलंबून आहे. कारण यांत दारू वगैरे कांहींच नसते. तरीपण वाटोळ्या शॉट्सपेक्षां स्लग्स किंवा पेलेट्सच्या गोळ्या थोड्या जास्त जोरांत व लांब जाऊं शकतात. कारण त्यांचा मागचा भाग चपटा व पोकळ असतो. तसेंच डार्ट्स नोकदार व लांबट असल्यामुळें तेहि शॉट्सपेक्षां लांब जाऊं शकतात.

गोळीच्या गतींत वाढ :— ·३०३ बंदुकीच्या गोळीची गति पहिल्या सेकंदाला २०६० फूट असते. परंतु काडतुसाच्या दारूच्या व तिच्या द्रव्यांच्या प्रमाणांत व मिश्रणांत फरक करण्यानें तिची गति दुसऱ्या प्रकारचें काडतूस वापरल्यास सेकंदाला २४४० फूट होऊं शकते.

शिकारीकरितां जी बंदुक घेणें असेल, तिच्या गोळींत जास्त गतीला इतकें महत्त्व नाहीं, कारण त्या जास्त गतीमुळें व शिकारीचें जनावर युद्धांतील शत्रूचे सैन्यापेक्षां फारच जवळ म्हणजे १०० तें २५० गजांच्या आंत-

बाहेरच असल्यामुळें, जास्त गतीची गोळी जनावराच्या शरिरांतून केव्हांच सुई बोचल्यासारखी आरपार निघून जाईल तें कळणारहि नाहीं; म्हणून शिकारीसाठीं ज्या बंदुकीची (Striking power) धक्का देण्याची ताकद, जोराची व जास्ती असेल ती बंदुकच पसंत करणें चांगलें.

गोल गोळी :—पूर्वीच्या वरच्या भरतच्या बंदुकीमध्यें छरे किंवा गोल गोळी उपयोगांत आणीत असत. गोल गोळीवर दारूच्या धुराचा इतका विशेष जोर पडत नाहीं, त्यामुळें गोल गोळी चपट्या गोळीइतकी लांबवर, दूर किंवा पल्ल्यावर पोहोंचत नाहीं. चपटी व त्यांतच जर लांबट व त्यांतल्यात्यांत पुढें नोकदार अशी गोळी असेल तर ती जास्तच लांब जाऊं शकते म्हणून काडतुसास चपट्या, लांबट व नोकदार अशा गोळ्या (रायफलच्या काडतुसांत) वापरतात.

गोल गोळीनें नुकसान :—दारूच्या chargeचा जोर गोल गोळीवर पुरा पडत नाहीं; परंतु गोळी जर मागून चपटी असेल तर तीवर सर्व दाब पडतो. बंदुकींतून गोळी बाहेर सुटल्यावर, बाहेरच्या हवेचा दाब गोल गोळीवर जास्त पडतो, नोकदार व लांबट गोळीवर कमी पडतो. गोळी गोल असल्यानें पुढली हवा तिला जास्त मागें रेटते. नोकदार गोळीवर इतका परिणाम होत नाहीं. या वरील कारणाकरितां काडतुसांत गोळी गोल ठेवण्याऐवजीं चपटी, लांबट व नोकदार ठेवली पाहिजे. त्यानें ती लांब जाते व जोरांतहि जाते. एकाच वजनाची गोळी असूनहि फक्त आकार बदलण्यानें दारूच्या स्फोटाचा परिणाम व पुढच्या

हवेचाहि परिणाम जास्त उपयुक्त व फायदेशीर होतो. त्यामुळें गोळी जोरानें व लांब जाते.

रिक्-शॉट् (Rich-shot Theory) टप्पा खाल्लेली गोळी :—आपलेपासून निशाणाचें अंतर जितकें गज असतें, त्यापेक्षां जर खालच्या माशीवर कमी उंची दिली तर, किंवा घोडा ओढतांना जर बंदुक जमिनीच्या बाजूला हालली गेली तर गोळी साहजिकच योजिलेल्या निशाणाला न लागतां बरीच अलीकडे पडते व जमिनीला लागते व मग उडून पुन्हां पुढेंहि जाऊं शकते. अशा गोळीस 'रिक्-शॉट्' (टप्पा खाल्लेली गोळी) म्हणतात.

दारू :—सोरा, गंधक व कोळसा हीं तीन द्रव्यें मुख्यतः काळ्या दारूंत मिसळतात. दारू ही लांकडी उखळ्यांत व लांकडी मुसळानेंच कुटतात. (दगड व लोखंड वापरीत नाहींत, कारण तिचा स्फोट होतो). दारू दळण्याचीं वगैरे यंत्रें लांकडींच असतात. मुख्य द्रव्यांचें प्रमाण सुमारें ७५–१०–१५ असें असतें. एखादें द्रव्य कमी अधिक करण्यानें त्याची निरनिराळ्या प्रकारची म्हणजे स्फोटाची, उडण्याची, गतीची, मारण्याची, गोळी लोटण्याची वगैरे ताकद कमी किंवा जास्त होते.

पूर्वी दारूचा धूर फार निघे. तो बंदुकीला बाधक असे व बंदुक कोठून उडाली किंवा तोफ कोठून उडाली हें शत्रूला धुरामुळें जास्त लवकर व चांगलें समजूं शके. आजकालच्या दारूंत धूर अगदींच कमी असतो. गोळीहि ताकदीनें बाहेर जाते, नळीहि खराब होत नाहीं. हल्लींच्या बिनधुराच्या दारूनें युद्धशास्त्राच्या व लढण्याच्या कांहीं पद्धतींत व अभ्यासांत क्रांति घडवून आणली.

डेंजरस् स्पेस (धोक्याची जागा) :—'पहिला मार' व 'जमीनमार' ह्यांमधील सर्व जागा 'धोक्याचीच' होय.

रेंज :—बंदुक जितक्या लांबीवर मारा करणारी असेल त्या मानानें सर्वांत जास्त लांबच्या माऱ्याचे अंतरापर्यंत बंदुकीच्या माऱ्याचे अंतराच्या दृष्टीनें व मारगिरीच्या दृष्टीनें भाग पाडतां येतील. समजा ·३०३ ही बंदुक २८०० गज लांबीवर असलेल्या शत्रूवरहि मारा करूं शकते. तर ह्या २८०० गजांच्या अंतरापर्यंत लांबीचे, परिणामाचे दृष्टीनें, साधारण चार भाग पडूं शकतील. जसें, डिसायसिव्ह (निकाली), इफेक्टिव्ह (परिणामी), लाँग (दूर), डिस्टंट (फार दूर). ६०० गजांच्या आंत बाहेरच्या निशाणावर गोळी लागल्यास ती निकाली गोळी किंवा तो निकाली गोळीबार समजावा. तसेंच ६०० तें ८०० पर्यंत परिणामी; ८००–१४०० पर्यंत दूर; १४०० तें २८०० पर्यंत फार दूर असें समजावें. एअरगनच्या बाबतींत अशा Rangingची आवश्यकता नाहीं.

रायफलवर (साइट) माशी कां लावली आहे? :—आजकाल बंदुकीवर दोन (साइट्स) माशा असतात. मग ती कोणतीहि बंदुक असो. पुढच्या बाजूला तोंडाजवळील (मोहरीजवळ–मझल) जी (साइट) माशी असते, तिला (फोअरसाइट) पुढली माशी म्हणतात. जेथून गोळी भरावयाची असते तेथें मागें किंवा खालीं एक 'साइट' असते, तिला (बॅक साइट) 'मागची माशी' म्हणतात.

ह्या साइट्स् लावण्यापासून काय फायदे

आहेत, हा प्रश्न साहजिकच पुढें येतो व तो तितकाच महत्त्वाचाहि आहे.

फोअरसाइट ही (डिरेक्शन) सिधाईसाठीं लावलेली आहे. बॅक साइट ही (एलिव्हेशन) उंची (किंवा अंतराची उंची) देण्याकरितां लावलेली आहे. (डिरेक्शन) सिधाई म्हणजे बंदुकींतून गोळी निघाल्यापासून (टार्गेट) निशाणाला जाऊन लागेपर्यंत जी काल्पनिक सरळ रेषा होईल ती. कारण जर बंदुक टार्गेटला बरोबर सरळ ह्याच काल्पनिक रेषेंत धरली, तरच ती त्या टार्गेटच्या रेषेंत सरळ येऊन गोळी बरोबर लागूं शकेल. जर टार्गेट सोडून दुसऱ्याच कोठें तरी गोळी लागली तर सिधाई किंवा ती सरळ रेषा चुकली असेंच म्हणावें लागेल. फोअरसाइट, बॅकसाइट, टार्गेट व नेम मारणाराचा डोळा हीं सर्व एका ओळींत व रेषेंत असतात, तेव्हांच फोअरसाइटचा योग्य उपयोग झाला, म्हणजेच बंदुक बरोबर आहे असें म्हणतां येईल. नाहीं तर डिरेक्शन चुकली हें उघड आहे.

पूर्वीच्या वरच्या भरतच्या बंदुकांना म्हणजे 'मझल लोडर्स'ना पुढचीच तेवढी माशी (साइट) असे. कारण त्या लांब पल्ल्याच्या बंदुका नसल्यामुळें, त्यांना बॅकसाइटची आवश्यकताच विशेष नसे.

गोळी बंदुकीच्या नळींतून सुटल्यावर ती आपल्या टार्गेटला लागेपर्यंत जो काळ जातो, त्या काळांत त्या गोळीवर कोणतेच इतर (फोर्सेस) जोर-दबाब वगैरेचा परिणाम होत नाहीं अशी क्षणभर कल्पना करा. अशा स्थितींत ती गोळी एका सरळ रेषेंत (डिरेक्शन) जाऊन आपल्या योजिलेल्या टार्गेटला लागेल. एक प्रकारें हीच ती डिरेक्शन व ह्यासाठींच पुढची माशी म्हणजे फोअरसाइट असते.

वास्तविक गोळीवर तीन जोर परिणाम करितात. पहिला जोर (चार्ज) बंदुकींतील दारूचा. ती पेटल्यानें तिचा धूर होतो व तो धूर पुढें जाण्याच्या खटपटींत गोळीला पुढें ढकलतो. दुसरा, समोरची हवा; बंदुकींतून गोळी बाहेर पडल्याबरोबर तिच्यावर बाहेरच्या हवेचा परिणाम होऊं लागतो, म्हणजे समोरची उलटी हवा तिला मागें, बाजूला रेटूं व ढकलूं लागते. तिसरा, गोळी बंदुकीच्या बाहेर पडल्याबरोबर, गुरुत्वाकर्षणाचा जोर तिच्यावर लागतो व गोळीला जमीन आपल्याकडे खालीं ओढूं लागते. गुरुत्वाकर्षणामुळें जमीन प्रत्येक अधांतरीची वस्तु आपल्याकडे ओढून घेते हें सर्वांस माहीत आहेच. चेंडू वर टाकला तरी तो खालीं पडतो. झाडावरचें फळ तुटलें म्हणजे अधांतरीं न राहतां खालींच पडतें.

बंदुकीच्या नळींत घातलेल्या काडतुसांतील किंवा मझल लोडरच्या बंदुकींत तशीच घातलेली दारू पेट घेऊन जेव्हां धूर होतो, तेव्हां त्या धुराला मागें जाण्याला रस्ता नसल्यानें, अर्थातच तो लहानशा गोळीला व तिच्या लहान वजनाला पुढें ढकलण्याचा साहजिक यत्न करितो. कोणी म्हणेल कीं मागें व बाजूंना ढकलण्याचा यत्न धूर कां करीत नाहीं? प्रश्न बरोबर आहे. नळी गोल असते. तिच्या बाजूला, खालीं व सभोंवतीं जी पोलादी भिंत असते तिला फोडून धूर पलीकडे जाण्याजोगी जास्त दारू त्या चार्ज किंवा काडतुसांत घालीत नाहींत. ती नेमकी, मोजकी व प्रमाणांत अशीच घालतात

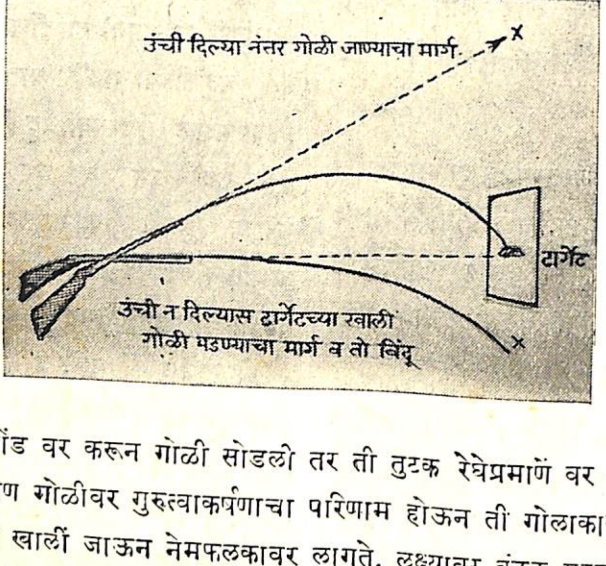
म्हणून नळी फोडून धूर बाहेर जाऊं शकत नाहीं.

काडतुसाच्या बंदुकींत धूर प्रथमतः काडतुसाच्या पितळी नळीमध्यें होतो; मागें पितळी बूड, बाजूला पितळी नळी व एका बाजूला पुढें गोळी. तेव्हां अशा परिस्थितींत साहजिकच जिकडे सोपा रस्ता, किंवा थोडा (ऑपोझिशन) प्रतिरोध, तिकडेच धूर जोर करतो व अशा तऱ्हेनें धूर गोळीला पुढें लोटतो किंवा जोरानें फेंकतो. अशारीतीनें काडतुसांतून नळींत व नळीच्या तोंडांतून, मोहरींतून पुढें हवेंत गोळी बाहेर फेंकली जाते.

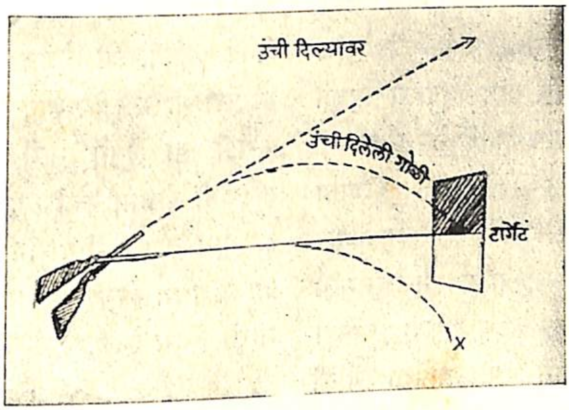
गोळी बंदुकीच्या नळीच्या बाहेर पडल्याबरोबर त्या गोळीवर मागें सांगितलेले तीन जोर पडतात. (चार्ज) धुराचा जोर गोळीला पुढें ढकलतो, समोरची हवा गोळीला मागें रेटते व गुरुत्वाकर्षणामुळें गोळी जमिनीकडे खालीं ओढली जाते. या तीन जोरांचा परिणाम गोळीवर झाल्यानें गोळी एका सरळ रेषेंत न जातां, एका चंद्राकार अशा मार्गानें जाते. चंद्राच्या कोरेप्रमाणें वर्तुळाकार अशा या मार्गास ट्रॅजेक्टरी म्हणजे गोळीचा चंद्राकार मार्ग म्हणतात. (चित्र अंक २८७ व २८८).

ट्रॅजेक्टरी कां होते :—एका गोळीवर तीन निरनिराळ्या दिशांनीं, निरनिराळ्या वजनांचे असे जोर लागल्यामुळें गोळी सरळ रेषेंत न जातां अर्थात् चंद्राच्या कोरेप्रमाणें वर्तुळाच्या मार्गानें जाते.

गोळी सरळ रेषेंत पण खालीं कां जाते :—गोळीवर जर गुरुत्वाकर्षणाचा जोर झाला नसता, तर मात्र गोळी टार्गेटला आपल्या योजिलेल्या ठिकाणीं लागली असती. परंतु तेथपर्यंत जाऊन पोहोंचेपर्यंत तिच्यावर गुरुत्वाकर्षणाचा जोर लागतच असतो. त्यामुळें

चित्र  अंक २८७

[बंदुकीचें तोंड वर करून गोळी सोडली तर ती तुटक रेघेप्रमाणें वर सरळ गेली पाहिजे, पण गोळीवर गुरुत्वाकर्षणाचा परिणाम होऊन ती गोलाकार सलंग रेघेप्रमाणें खालीं जाऊन नेमफलकावर लागते. लक्ष्यावर बंदुक सरळ रोखून गोळी सोडली तर ती लक्ष्यावर न लागतां सलंग रेघेप्रमाणें लक्ष्याच्या खालीं पडते.]



चित्र अंक २८८

ती सरळ रेषेंत न जातां व टार्गेटला न लागतां, टार्गेटच्या खालीं लागेल. आपणांला तर गोळी टार्गेटवर योजिलेल्या ठिकाणावर लागणें जरूर असतें. मग हें व्हावें कसें? याकरितां कांहीं तरी तोड काढणें व युक्ति योजणें अवश्य असतें. थोड्याच अंतरावरून जेव्हां गोळी मारावयाची असेल, तेव्हां एखादे वेळेस जरी कांहीं विशेष योजना केली नाहीं, तरी टार्गेटच्या जरासें वर टार्गेट ओझरतें दिसेल अशा बेतानें बंदुक धरून नेम मारला तरी चालण्याजोगें असतें. परंतु टार्गेटचें अंतर १०० यार्डांवरून जेव्हां हजारांपर्यंत गेलें असेल व जातें, त्यावेळीं टार्गेटच अगदीं अंधुक, दिसावयाला मारामार व मुष्किलीचें असतें. तेथें टार्गेटच्या वर म्हणजे कोठें व किती वर पहावयाचें हा प्रश्नच येतो. कारण टार्गेटपेक्षां वर पाहिल्यास टार्गेट दिसावयाचें नाहीं. तेव्हां टार्गेट तर दिसावें व गोळी टार्गेटच्या खालीं पडण्याचा फरक निघावा, अशी योजना केली गेली पाहिजे. ती योजना म्हणजेच (बॅक साइट) मागली माशी किंवा अंतराकरितां उंची देण्याची माशी किंवा योजना होय. ह्यामुळें गोळी टार्गेटच्या खालीं न पडतां टार्गेटहि दिसतें व गोळीहि टार्गेटला लागते.

ही योजना जर नसती (म्हणजे बॅक साइटची) तर तिचेऐवजीं काय करावें लागलें असतां कदाचित् गोळी टार्गेटला लागली असती? नळींतून गोळी सुटल्यावर आपल्या मूळच्या रेषेच्या खालीं येते. म्हणून बंदुकीची नाल किंवा नळीनें टार्गेटच्यावर नेम धरावा लागेल; म्हणजे ज्या योजिलेल्या ठिकाणीं नेम धरावयाचा असेल त्याहून जरा जास्तसा वरच असा नेम धरावा लागेल. पण हें साधावयाचें कसें? कारण ज्यावर नेम धरावयाचा तो बिंदु जर दिसलाच नाहीं, तर नेम तरी कसा व कशावर धरणार? बरें, बिंदु दिसावा म्हणून नळी त्याच रेषेंत ठेविली तर गोळी खालीं जाणार! मग हें जमावें कसें? म्हणजे निशाणाचा बिंदु तर दिसला पाहिजे व गोळी तर त्या बिंदूच्या खालीं जातां कामां नये व उलट त्या बिंदूवरच लागली पाहिजे. निशाणाचा बिंदु दिसण्याची पहिली अट ही तर केव्हांहि पुरी करावयास लागणारच. दुसरी अट गोळी

खालीं जाऊं न देणें. हिच्यांत मात्र फरक करतां येण्याजोगी एक युक्ति आहे. ती युक्ति म्हणजे बंदुकीच्या नळीचें तोंड पुढच्या बाजूनें न हलवितां–म्हणजे त्याच जागीं ठेवून–त्याच्या चेंबर किंवा ब्रीचकडचा हिस्सा जरा थोडासा खालीं घेतला तर मात्र आपलें कार्य आपोआप होईल. म्हणजे गोळी जाण्याचा मूळचा मार्ग बदलून तिचा मार्ग जरा उंच किंवा वरच्या रेषेंत होईल. अशानें पहिल्यापेक्षां गोळी उंचहि जाईल व नळी न हलविल्यामुळें टार्गेटहि आपल्याला दिसतच राहील. पण ती गोळी किती उंच जाईल हें बरोबर नक्की आपणांस माहीत नसतें. तेव्हां बंदुकीच्या नळीवर चेंबरच्या बाजूला खालीं, उंचीच्या मापनासाठीं (अंतराप्रमाणें) गणिताच्या साहाय्यानें एक योजना केली व ती बॅकसाइटच्या स्वरुपांत बंदुकीवर बसविली. ह्यामुळें टार्गेट दिसणें व गोळीहि टार्गेटच्या खालीं न पडतां टार्गेटला नेमकी लागणें ह्या दोन्ही गोष्टी साध्य होऊं शकल्या. याकरितांच बॅकसाइटचें महत्त्व बंदुकीला विशेष आहे.

बॅकसाइटची योजना नळीवर न केल्यास नुसतें नळीचें तोंड वर करण्यानें किंवा नळीच्या खालचा भागच तेवढा खालीं करण्यानें एखादेवेळीं चुकून गोळी निशाणा (टार्गेट) वर लागणें शक्य आहे, पण ती चुकूनच; खात्रीनें किंवा हटकून लागेलच असें नाहीं. कारण जो नेम धरला जाईल तो योजिलेल्या बिंदूच्या वरच असणार. तो नेम टार्गेटच्या किती वर, वर कोठें असावा म्हणजे नेम बरोबर लागेल हें नक्की कळण्याचें साधन नसल्यामुळें सगळेंच काम अंदाजाचें होईल. असा अंदाजच जर सर्वांना करावा लागला तर त्यांत त्रास, अडचणी या अनेक आहेत. त्या काढून टाकून एकंदर गोळी मारण्याच्या शास्त्रीय ज्ञानानें सुलभता उत्पन्न करावी या हेतूनें नळीवर चेंबरपाशीं बॅकसाइटची योजना केली आहे. त्यामुळें अंदाज हा भाग जाऊन तेथें निश्चितपणा हा भाग आला व या व्यवस्थेमुळें गोळी लांब अंतरावर मारणें सुलभ झालें.

दृष्टि–शिक्षण

व्हिजुअल ट्रेनिंग किंवा दृष्टीचें शिक्षण देणें ही बंदुकीच्या शिक्षणांत अत्यंत आवश्यक अशी गोष्ट आहे. कारण आपली दृष्टि तशा तऱ्हेनें तयार केली गेल्याशिवाय टार्गेट्स शोधून काढण्यांत, तीं कोणी दुरून दाखविलीं तरी बरीच अडचण पडेल. युद्धांत 'टार्गेट' पाहणें व 'फायर' करणें हेंच काम असतें. याकरितां सैनिकांस 'इंडिकेशन ऑफ टार्गेट' व 'सिलेक्शन ऑफ टार्गेट'चें खास शिक्षण (ट्रेनिंग) दिलें जातें.

जसजशी बंदुकींत, लांब माऱ्याची, पल्लेदार व दूर गोळी जाणारी अशी सुधारणा होत गेली तसतशी सैन्यांत या दृष्टीच्या शिक्षणाची (व्हिज्युअल ट्रेनिंगची) जास्त जरुरी भासूं लागली व याकरितांच शिपायाला दिल्या जाणाऱ्या बंदुक मारण्याच्या (मस्केट्रीच्या) शिक्षणाचे वेळीं या शिक्षणाकडे विशेष लक्ष दिलें जातें.

बोअर युद्धांत ब्रिटिश सैन्यांच्या कांहीं शिपायांनीं हरणाच्या झुंडीलाच बोअर लोकांची एक टोळी असें समजून त्यांवर गोळ्या चालविल्या व मागून त्यांची चूक त्यांना कळून

आली ! ! त्या वेळेपासून सैन्यांत 'व्हिजुअल ट्रेनिंग'ला जरा महत्त्व आलें !

अंतराचा अंदाज

रायफलवर बॅकसाइट लाविलेली असते. आपलें टार्गेट जितक्या लांब अंतरावर असेल त्या मानानें ती बॅकसाइट जास्त जास्त उंच करावी लागते. जरुरीइतकी उंची देण्यास सुलभ पडावें, म्हणून मोठ्या रायफलच्या बॅक साइटवर अंतराच्या १०० गजांपासून २८०० गजांपर्यंत आंकडे दिलेले असतात; परंतु टार्गेट इतक्याच अंतरावर आहे असा बरोबर अंदाज करतां येणें हा एक मस्केट्रींत महत्त्वाचा विषय आहे. शिपायांच्या बंदुका लांब माऱ्याच्या असतात व त्यांना लांबवर शत्रूच्या सैनिकांवर गोळ्या माराव्या लागतात व म्हणून त्याची प्रॅक्टिसहि अगोदर करावी लागते. यासाठींच त्यांना (जजिंग डिस्टन्स) अंतराच्या अंदाजाचें शिक्षण दिलें जातें. आपल्या 'एअरगन'ला ह्याची विशेष आवश्यकता नाहीं. तरी पण ह्याची उपयुक्तता आपल्या पुढल्या आयुष्यांत सर्वच ठिकाणीं फार आहे. ह्या विषयाचें पॅंफ्लेटहि तयार आहे. कोणालाहि वाटेल तेव्हां तें छापून काढतां येईल.

नेम मारणें (Aiming)

एमिंग :—एमिंग म्हणजे नेम धरणें. प्रत्येक लहान मुलाला याचें शिक्षण फारच काळजीपूर्वक दिलें गेलें पाहिजे, म्हणजे त्या योगानें त्याला उत्तम नेम धरतां येईल व त्याबरोबरच गोळीहि बिनचूक व बरोबर मारतां येईल. तसें झालें तरच या नेम धरण्याच्या शिक्षणाचा फायदा होईल; नाहीं तर नाहीं.

टार्गेट :—टार्गेट म्हणजे ज्या वस्तूवर नेम धरलेला असतो ती सजीव अथवा निर्जीव वस्तू होय. जसें, शिपायाचें टार्गेट म्हणजे शत्रु-पक्षाचा सैनिक. रेंजवर टार्गेट कागदाचें केलेलें असतें. मुलांच्या एअरगनचें टार्गेट लहान चित्रें व आगपेट्या वगैरे टाकाऊ वस्तूंचें असतें.

नेम धरणें म्हणजे गोळी मारतां येणें नव्हे :—बंदुकीनें नुसता नेम धरतां आला म्हणजे गोळी उत्तम मारतां येतेच असें नाहीं; कारण उत्तम नेम धरतां आला तरी गोळी उत्तम मारतां येण्याकरितां आणखी इतर बऱ्याच गोष्टी याव्या लागतात व त्या सर्व गोष्टींचा परिणाम नेम बिनचूक व गोळीहि बिनचूक लागण्यांत होतो.

गोळी बरोबर लागण्याकरितां इतर आवश्यक गोष्टी :—नेम धरण्याशिवाय दुसऱ्या अनेक आवश्यक गोष्टी आहेत असें सांगितलें, त्या गोष्टी पुढीलप्रमाणें होत. टार्गेटला ओळखणें किंवा डोळ्यांनीं पाहणें अगर हुडकून काढणें, म्हणजेच एक प्रकारें 'व्हिजुअल ट्रेनिंग किंवा दृष्टि तयार करण्याचें शिक्षण' घेणें ही पहिली गोष्ट. तसेंच ज्या अतरावर 'टार्गेट' असेल त्या अंतराचा अंदाज बरोबर करणें, म्हणजेच 'जजिंग डिस्टन्स' (अंतर अजमावणें)चें ट्रेनिंग (शिक्षण) होय. तसेंच न हालतां बंदुक हातांत धरणेंचें शिक्षण, शिवाय नैसर्गिक गोष्टींचा किंवा परिस्थितीचा जो गोळीवर परिणाम होतो त्याचाहि योग्य बंदोबस्त करण्याचें ज्ञान असणें, त्याचप्रमाणें बंदुकीचा 'ट्रिगर' (घोडा) किंवा चाप दाबण्याचें शास्त्रोक्त व पद्धतशीर ज्ञान असणें, या सर्व बाबी एमिंग उत्तम करूनहि उत्तम गोळी लागण्यास जरूर असतात.

यांतील एकहि गोष्ट कमी पडली अगर चुकून लक्ष देण्याचें राहिलें तर गोळी टार्गेटला बरोबर लागणें दुरापास्त होईल. त्याकरितां वर सांगितलेल्या प्रत्येक बाबीच्या शिक्षणाकडे योग्य तें लक्ष देणें अत्यंत आवश्यक आहे. नाहीं तर शिक्षणांत एक प्रकारचा कमीपणा राहील. त्यामुळें गोळी टार्गेटला बरोबर लागावयाची नाहीं व गोळी चालविण्यापासून फायदा न होतां एक प्रकारें नुकसानच होईल असें म्हणावें लागेल.

कल्पना करा कीं, तुम्ही टार्गेट बरोबर पाहिलेंत, तें टार्गेट किती अंतरावर आहे याचा बरोबर अंदाज केलात, त्या अंतराच्या अंदाजाप्रमाणें बॅक साइटवरील अंतराप्रमाणें कमी जास्त दुरुस्तीहि केलीत, तुमचा बंदुक धरलेला हातहि स्थिर आहे किंवा बिलकूल हालत नाहीं, वाऱ्याकरितां साइटमध्यें करावा लागणारा बंदोबस्तहि बरोबर आहे, तुमची बंदुकहि उत्तम आहे; पण इतकें सर्व असूनहि जर तुमचा नेम बरोबर नसेल तर गोळी टार्गेटवर बरोबर लागणें शक्य नाहीं. तसें न झाल्यास तुमच्या गोळीचा परिणाम शिकारींत जनावराच्या शरिरावर व युद्धांत शत्रूच्या अंगावर कांहींहि होणार नाहीं; उलट त्यांची हिम्मत, दम (शिकारींतल्या जनावरांशीं असो किंवा लढाईंत समोरील शत्रूशीं असो) कमी किंवा बेहिंमत होण्याऐवजीं, म्हणजे त्यांच्या मनांत एक प्रकारची भीति, घबराट किंवा धांदल उत्पन्न होण्याऐवजीं, एक प्रकारें त्यांचा दम, आत्मविश्वास व हिंमत वाढेलहि व तुमच्या गोळ्या मात्र फुकट खर्च होतील. याकरितां वरील कारणांवरूनहि कोणाच्या सहज ध्यानांत येईलच कीं, 'एमिंग' किंवा 'नेम धरण्याचें शिक्षण' योग्य काळजीपूर्वक असें घेण्याची आवश्यकता व महत्त्व विशेष आहे.

साइट्:—एमिंगच्या शिक्षणांत प्रथम ज्या बाबीविषयीं माहिती व शिक्षण देणें आवश्यक आहे ती बाब म्हणजे बंदुकीला असलेली साइट ही होय. बंदुकीवर दोन साइट्स् असतात. एक वरची किंवा 'फोअर साइट' व दुसरी खालची किंवा 'बॅक साइट'. फोर साइट ही बंदुकीच्या तोंडाजवळ किंवा मझलजवळ असते. बॅक साइट ही बंदुकीच्या चेंबरजवळ किंवा खालीं असते.

फोर साइट:—ही 'डिरेक्शन' करितां असते. फोर साइट ही बहुधा दोन प्रकारची असते; (बार्ली–कॉर्न शेप्ड) दाणेदार, जोंधळ्याच्या दाण्यासारखी व दुसरी (ब्लेड शेप्ड) पात्याच्या आकाराची असते.

बॅक साइट:—ही (एलीव्हेशन) उंचीकरितां असते. बॅक साइट V किंवा O या इंग्रजी अक्षरांच्या आकाराप्रमाणें असते. डायना एअरगन्‌वर जी बॅक साइट लाविली असते तिच्या पात्यावर एक स्क्रू असतो, त्यामुळें त्या बॅक साइटचें ब्लेड किंवा पातें वर असलेल्या स्क्रूच्या फिरविण्यानें खालीं किंवा वर करितां येतें. सैन्यामध्यें शिपायांच्या हातांत जी बंदुक असतें तीवर दोनशेंपासून दोन हजार गज अंतरापर्यंत आंकडे व लहान भागांकरितां रेघा काढलेल्या असतात. म्हणजे ज्या अंतरावर टार्गेट असेल त्या अंतराप्रमाणें साइटमध्यें फरक करून त्याची उंची वर किंवा खालीं वाटेल त्या आंकड्यावर करण्याची सोय असते.

त्याचेपुढें जी बॅक साइट, कॅप किंवा टोपी असते ती V किंवा U या इंग्रजी अक्षराप्रमाणें कापलेली असते. नेम धरतांना याचाच खास उपयोग करावयाचा असतो.

एमिंगचीं तीन तत्त्वें किंवा लक्षांत ठेवण्याच्या तीन गोष्टी:—नेम धरतांना मुख्यतः पुढील तीन गोष्टी ध्यानांत ठेवणें जरूर असतें. (१) रायफलला खालीं जी बॅक साइट असते ती उजवीकडे किंवा डावीकडे कलती न ठेवतां सरळ ठेवणें. (२) एक डोळा बंद करून नेम धरणें. (उजव्या खांद्यांत बंदुक धरून गोळी चालविणाऱ्या माणसानें डावा डोळा बंद करावयाचा असतो व डाव्या खांद्यांत बंदुक धरून गोळी चालविणाऱ्या माणसानें उजवा डोळा बंद करावयाचा असतो.) (३) 'बॅक साइट' व 'फोर साइट' या दोन्ही साइटचा नेम टार्गेटच्या सगळ्यांत खालच्या व मध्यभागीं अशा हिस्शावर धरावा.

नीट पद्धतशीर बरोबर नेम धरल्यास नेम लवकर व सहज साधतो. त्याशिवाय विद्यार्थ्यांची व नेम धरावयास शिकणारांची किती व कशी चूक होते हेंहि दाखविणें तितकेंच सोपें होतें. त्यावरून शिकणारा आपली चूक बरोबर लक्षांत घेऊन योग्य ती दुरुस्ती करूं शकतो. या पद्धतीनें शिक्षणांत राहणाऱ्या चुका जशा दुरुस्त होऊं शकतात तशा गोळी चालवितांना होणाऱ्या चुकाहि याच पद्धतीनें दुरुस्त होऊं शकतात.

एमिंग करण्याचे जे वरील तीन नियम किंवा तत्त्वें सांगितलीं तीं सर्व पाळण्यामुळें नेम धरतां येतो व गोळीहि बरोबर मारतां येते. त्यांतील पहिला नियम म्हणजे दोन्ही साइटस् कलूं न देतां सरळ ठेवाव्या.

साइट कलत्या कां ठेवूं नयेत ?:—हें तत्त्व जर पाळलें नाहीं, म्हणजे साइट उजव्या किंवा डाव्या बाजूला कललेली असेल तर गोळी टार्गेट सोडून उजव्या किंवा डाव्या बाजूला व जास्त खालीं जाण्याचा संभव आहे. ती तशी न जावी, म्हणजे उजव्या किंवा डाव्या बाजूला न जातां टार्गेटवर योजिलेल्याच ठिकाणीं गोळी लागावी, म्हणून हा वरील नियम शब्दशः पाळणें अत्यंत आवश्यक व महत्त्वाचें ठरतें. याकरितांच एमिंगच्या तीन तत्त्वांपैकींचें हें एक तत्त्व होय.

डोळा बंद कां करावा ?:—डोळा बंद करण्याचा जो नियम सांगितला आहे त्याचाहि अर्थ व फायदा वरीलप्रमाणेंच गोळी टार्गेटला बिनचूक लागण्यांत होतो.

याकरितां डोळा बंद करणें हा दुसरा नियम होय. जर आपण एक डोळा बंद न केला व दोन्ही डोळे उघडे ठेवले तर फक्त टार्गेट एकदम व लागलेंच दिसावयास अडचण पडेल. शिवाय इतरत्र जितक्या हालचाली होणाऱ्या किंवा करणाऱ्या अशा दुसऱ्या वस्तु आहेत त्यांकडे डोळ्यांचें लक्ष जास्त जाईल व मुख्य गोष्ट जी 'टार्गेट' त्याकडे योग्य व जरूर तें लक्ष न गेल्यानें टार्गेट दिसून त्यावर आपली नजर बसण्याला व कायम होण्यास फार अडचण पडेल. असें झालें म्हणजे त्यांतील मधला व अगदीं खालचा असा भाग स्पष्टपणें एकदम व लवकर दिसावयाचा नाहीं आणि न दिसला म्हणजे बॅक व फोर साइट या दोन्ही टार्गेटच्या मधल्या व खालच्या भागांवर कशा जमवितां येतील ? ही अडचण दूर व्हावी म्हणूनच एक डोळा बंद करण्याचा नियम केला

गेला व तो नियम पाळण्यानेंच गोळी बरोबर, बिनचूक व उत्तम चालविणें शक्य होतें.

वरीलप्रमाणेंच नंबर तीनचा नियम किंवा तत्त्व याचेंहि कारण व उपयुक्तता आहे. टार्गेटच्या मध्यालाच व त्याच्या सगळ्यांत खालच्या हिश्शालाच नेम कां धरावा याचीं कारणें निरनिराळीं आहेत. तीं न समजल्यास त्याचा परिणाम व मतलब एकच आहे, तो म्हणजे नेम बरोबर लागणार नाहीं.

सेंटरमध्यें कां पहावें?:—साइट न पाहिल्यास गोळी उजवीकडे किंवा डावीकडे लागण्याचा संभव असतो. सेंटरमध्येंच नेम धरण्यानें सेंटरच्या दोन्ही बाजूंना जागा राहूं शकते व त्यामुळें कोणत्याहि बाजूला कमजास्त अंतर राहूं शकत नाहीं; कमी अधिक अंतर राहिल्यास गोळी टार्गेटला लागण्याचा संभव कमी असतो.

टार्गेटच्या सगळ्यांत खालच्या हिश्शावर साइट कां जमवावी?:—यापासून अनेक फायदे होतात. एक तर त्यामुळें सबंध टार्गेट नजरेंत राहूं शकतें व दुसरें जरी टार्गेट हळूंच खांचखळग्यांत किंवा खळग्यांत चालून अगर लपून न दिसणारें झालें तरी त्या टार्गेटचा कांहींना कांहीं तरी भाग शेवटपर्यंत, म्हणजे टार्गेट बिलकूल न दिसेपर्यंत, दिसणें शक्य असतें. तिसरें, साइटवर जरी आपण अंदाजाच्या चुकीमुळें अंतर जास्त लावलें असलें तरीसुद्धां टार्गेटच्या निदान वरच्या टोंकावर गोळी लागेल. चवथें, चुकीनें टार्गेट असलेल्या जागेच्या अंतराचा अंदाज कमी होऊन साइट लावण्यांत चूक झाली तरीसुद्धां अगदीं अलीकडेच पडूनसुद्धां टप्पा खाऊन टार्गेटला गोळी लागणें शक्य आहे. पांचवें, जरी टार्गेटच्या अलीकडेच गोळी पडली तरी पुन्हां दुसरी गोळी मारण्याच्या वेळेस आपणांस बंदुकीवरची साइट दुरुस्त करतां येईल म्हणजे वाढविणें शक्य होईल. परंतु जर गोळी टार्गेटवरूनच निघून गेली तर साइटमध्यें कोणतीच दुरुस्ती करणें शक्य होणार नाहीं; कारण गोळी कोठें पडली हें समजणें त्या स्थितींत शक्य नसतें. सहावें, गोळी चालवितांना हमेशां मनाची एक प्रकारची धांदल व गडबड असते. त्यामुळें हात हालण्याचा संभव फार व गोळी बहुतेक वरच जाण्याचा जास्त संभव असतो. त्याकरितां टार्गेटच्या सगळ्यांत खालच्या हिश्शावर साइट जमविणें श्रेयस्कर आहे. कारण यानेंच टार्गेटवर कोठें ना कोठें तरी गोळी लागण्याचा संभव आहे. सातवें, शिकारींतील जनावर किंवा पुढें चालून येणारा शिपाई (किंवा चाल करून येणारा शिपाई) या दोघांनाहि पायापासून डोक्यापर्यंत कोठें ना कोठें तरी गोळी जरूर लागूं शकेल. आठवें, एकदम व जलदीनें गोळी चालवावयाची असल्यास कोठल्याना कोठल्या भागावर तरी गोळी लागण्याचा संभव व शक्यता असते. नववें, न हलणारें स्थिर टार्गेट एके जागीं कायम असेल व उलट जरी आपण चाल करून पुढें जात असूं तरीसुद्धां खालपासून वरपर्यंत कोठें ना कोठें तरी आपली गोळी त्या टार्गेटला लागेल. कारण जरी अशी कल्पना केली कीं, चालतां चालतां साइट कमी करण्यास आपण विसरलों, तरीसुद्धां गोळी कोणत्या तरी भागास खास लागेल. शिकारींत काय अगर लढाईंत काय, छोट्या छोट्या (Rushes) रशीस किंवा

बाउंडसूमध्यें आपण पुढें जातांना अनेक प्रकारची धांदल व गडबड उडून त्यामुळें साइट दुरुस्त करणें राहूनच जातें. एकंदरींत अशा सर्व प्रकारच्या फायद्यांकरितां साइट खालच्या व मधल्या भागांवरच लावणें योग्य होय. करितां हे तीन कायदे पाळणें अत्यंत महत्त्वाचें होय.

ह्या शिक्षणांत Improvisingness हाहि एक गुण वाढविण्याची व मुलांत आणविण्याची खटपट करणें अत्यंत अवश्य आहे. अमुक एक गोष्ट वेळेवर न मिळाली तरी तेथल्या तेथें जागच्याजागीं किंवा जवळपास ज्या वस्तु असतील व त्यांतल्यात्यांत होतां होईतों जास्त मोडतोड व वस्तूंचें नुकसान न करितां अडलेलें काम करवून घेण्याची हातोटी व कला, किंवा अडूं न देतां व अडून न बसतां वेळ मारून नेण्याची चतुराई व खुबी हे गुण विशेष होत. ह्या गुणांस सैन्याच्या शिक्षणाच्या व उपयोगाच्या दृष्टीनें फार महत्त्व आहे. सैनिकांत व त्यांच्या लहान मोठ्या पुढाऱ्यांत-सर्वांत हे गुण म्हणजे एक महत्त्वाची बाजूच समजली जाते. युद्धांत त्याचा फार उपयोग आहे. ह्याकरितां हे गुण वाढविण्यासाठीं जी जी संधि मिळेल त्या त्या संधीचा पूर्ण उपयोग करून घेण्यास चुकूं नये.

गोळीबार किंवा फायरिंग

गोळीबार किंवा फायरिंग :—याचा अर्थ गोळी सोडणें, मारणें किंवा चालविणें होय. याचें शिक्षण, 'एमिंग' म्हणजे नेम धरण्याच्या शिक्षणानंतर द्यावें

या शिक्षणांत विशेषतः ('ट्रिगर प्रेसिंग') घोडा ओढण्याचें शिक्षण व त्याची खुबी यांवर जास्त लक्ष देणें जरूर असते.

घोडा ओढण्याची पद्धति व हातोटीः—या गोष्टी बरोबर माहीत होणें व येणें, बंदुक धरण्याची पकड बरोबर साधणें, आंगठ्याच्या जवळच्या बोटानेंच (तर्जनीनें) घोडा कां व कसा दाबावा याची योग्य माहिती होणें, तर्जनीच्या कोणत्या पेरानें घोडा दाबावा, दाबतांना श्वास कसा, किती वेळ व कां कोंडावा, वगैरे गोष्टींची विद्यार्थ्यास योग्य माहिती देणें अवश्य असतें.

असतील तीं साधनें व वस्तु घेऊनहि हें शिक्षण सहज बसलेल्या खोलींत देतां येतें.

एक (ट्रायपॉड) तिपाई किंवा तिकाटणें घ्यावें. त्यावर एक वाळूची थैली ठेवावी. या दोन्ही गोष्टी नसल्यास एखादें स्टूल, पेटी, ट्रंक, खुर्ची वगैरेंचाच तिपाईसारखा उपयोग करावा. त्यावर बंदुक (एअरगन्) ठेवावी. नंतर स्वतः बंदुक धरून त्याचा घोडा कसा दाबतात, त्यावेळीं हाताची पकड कशी असते हें पहावें. घोडा हळूंहळूं कसा ओढावा व ओढतांना तर्जनीचें बोट हळूंच कसें आंत दाबावें, त्याला एकसारखा (Steady, continuous and uniform) असा तर्जनीचा दबाव कसा ठेवावा, धांदलींत झटका दिला जातो व तो कसा देऊं नये वगैरे दाखवावें.

हें दाखविल्यानंतर आपण पुन्हां बंदुक धरावी व आपल्या पकड धरलेल्या हातावर विद्यार्थ्यांचा हात (अर्थात् उजवा) धरण्यास सांगावें. म्हणजे आपण घोडा कसा ओढतों, ओढतांना तर्जनीचा दबाव सारखा कसा असतो, वगैरे गोष्टी आपल्या हातावर विद्यार्थ्याचा जो हात असतो त्याच्या स्पर्शामुळें त्याला आपोआप कळतील. ही क्रियाहि २।३ दां

करावी. नंतर त्याला घोडा दाबण्यास सांगावें. त्याच्या हातावर आतां आपला हात ठेवावा म्हणजे मग त्यांत त्याच्या बंदुकीच्या व (ट्रिगर) घोडा ओढण्याच्या ज्या चुका होतील त्या त्यास समजावून देण्यास बरें पडतें. हें झालें म्हणजे मग त्यास स्वतंत्रपणानें घोडा (ट्रिगर) दाबण्यास सांगावें व आपण दुरूनच पाहून त्यास त्याच्या चुका सांगाव्या.

घोडा दाबतांना हाताची पकडः–उजव्या हाताच्या मुठीनें बंदुकीचा स्मॉल बट धरावा. वर आंगठा व आंतल्या बाजूस तर्जनीशिवायचीं तीन बोटें अशी बंदुक धरावी. तर्जनीनें घोडा ओढावयाचा असतो म्हणून ती रिकामीच ठेवावी. बंदुक धरतांना तिची मदत न घेतां फक्त आंगठा व बाकीचीं तीन बोटें यांचीच मदत घ्यावी.

घोडा दाबणें :—हिसका किंवा झटका देऊन घोडा ओढूं नये, हळूं ओढावा. आंतील तीन बोटें नरमपणानें आंतल्या बाजूस म्हणजे आंगठ्याच्या दिशेला दाबत जावें व आंगठा हळूंच खालच्या बाजूस दाबत रहावें. आंगठा व तीन बोटें यांचे जोर एकमेकांच्या विरुद्ध दिशेला लागत राहणें अवश्य आहे. सरबताकरितां लिंबू पिळतांना आपला आंगठा व बाकीचीं खालचीं बोटें हीं जशीं एकमेकांविरुद्ध जोर करीत असतात, त्याप्रमाणेंच पण जरा हलकें अशी ही पकड ठेवून हाताचीं बोटें दाबावीं. यामुळें गोळीबाराच्या वेळीं बंदुक हालणार नाहीं, धरलेल्या नेमांत फरक येणार नाहीं व गोळी नेमकी बरोबर लागूं शकेल; परंतु घोडा ओढतांना हिसका किंवा झटका देण्यानें बंदुक मात्र हालेल, नेमांत फरक येईल, गोळी बरोबर टार्गेटला लागणार नाहीं, काडतूस (गोळी) फुकट जाईल, गोळी लागली नाहीं म्हणून आपलाहि निरुत्साह होईल व मनाला वाईट वाटेल.

'गोळीबार' करतांना व घोडा ओढतांना ज्यावेळीं 'शिस्त' किंवा 'नेम' अगदीं बरोबर जमतो किंवा जमत आहे असें आपल्याला वाटतें, तेव्हां एक सेकंदभर श्वास घेणें व सोडणें अगदीं बंद करावें. शरीरहि हालवूं नये म्हणजे बंदुक हालत नाहीं, नेम ठीक राहतो व त्यावेळीं वर सांगितल्याप्रमाणें हळूंच घोडा दाबावा म्हणजे गोळी टार्गेटला बरोबर लागते.

'गोळीबार' करतांना किती तरी गोष्टी एका निमिषार्धांत होतात. आपला नेम बरोबर आहे व म्हणून गोळी बरोबर लागेल असें वाटल्याबरोबर मेंदू एकदम एक बिनतारेचा संदेश तर्जनीला देतो, तर्जनी बंदुकीच्या घोड्या (trigger) वर हळूंच दबाव टाकूं लागते व घोड्याच्या आंत स्प्रिंगवर जोर पडतो. स्प्रिंग एकदम सुटते. त्यानें गोळी आपलें स्थान सोडून पुढें ढकलली जाते, नळींतून बाहेर पडते व नंतर ती आपल्या चंद्राकार कोरेच्या (ट्रॅजेक्टरी) रस्त्यानें चट्‌दिशीं जाऊन आपण ठरविलेल्या बिंदूवर किंवा निशाणाला जाऊन लागते.

घोडा दाबल्यानंतर एक सेकंद तसेंच स्थिर राहावें. घाबऱ्या घाबऱ्या एकदम हलूं किंवा उठूं नये किंवा श्वासहि सोडूं नये. असें करण्यानें समोर टार्गेटवर आपली गोळी बरोबर लागली कीं नाहीं, अलीकडे किंवा पलीकडे तर पडली नाहीं, आपली बंदुक तर हालली नाहीं, आपला नेम तर हलला किंवा चुकला नाहीं, वगैरे गोष्टी समजण्याला मदत होते.

मुलाजोगा दबाव :—कांहीं एअरगन्समध्यें इतका जास्त दबाव किंवा घोडा ओढ-

ण्याला जोर असतो कीं, तो सैन्यांतील शिपायांच्या बंदुकीच्या ५ पौंडांच्या दबावाच्या २।३।४ पटहि होतो. या इतक्या जोरामुळें लहान मुलांना गोळी नीट जाऊं देऊन बंदुक न हालतां गोळी मारणें मुष्किलीचें होतें. परंतु हा फरक लक्षांत घेऊनच आईबापांनीं व वडिलांनीं आपल्या मुलांना बंदुक (एअरगन्) विकत घेऊन द्यावी, उगींच वाटेल ती बंदुक देऊं नये.

गोळीबाराच्या कांहीं सूचना :— जेव्हां साधा नेम धरावयाची संवय होईल तेव्हां हे धडे मनोरंजक होण्याकरितां दररोज थोडीशी गोळीबाराची संवयहि विद्यार्थ्यांनीं घ्यावी. ह्या योगानें त्यांचा उत्साह न थिजतां व कमी न होतां वाढत जातो. कारण मुलांच्या वृत्तीला जरी बंदुकीचा नेम चांगला धरतां आला नाहीं तरी एकदां गोळी मारण्यास मिळावी ही घाई व हा उच्छृंखलपणा वयपरत्वें व अज्ञानामुळें असतोच असतो. नेम चांगला लावतां न आल्यास गोळी नीट लागणार नाहीं. गोळी मात्र खर्च होईल व फुकट जाईल. आपली गोळी लागली नाहीं किंवा लागत नाहीं म्हणून कदाचित् निरुत्साह होण्याचाहि संभव असतो. तर ह्या व इतर अशाच कारणांकरितां अगोदर गोळी (काडतूस) देणें विशेष इष्ट व श्रेयस्कर नसतें; तरीपण थोडेंसें नेम धरणें आल्यावर एअरगनच्या साध्या, शिस्याच्या व जरा स्वस्त अशा गोळ्या (Plain shots) द्याव्या. मुलांना पुढचें धडे मनोरंजक होण्याकरितां व वाढते धडे देण्याकरितां 'नेम धरण्या'च्या पहिल्या तीन दिवसांत प्रत्येक धड्यानंतर शेवटीं दोन चार गोळ्या देण्यानें लहान मुलांचा उत्साह वाढविण्यास मदत होते; व दुसरे दिवशींच्या 'धड्या'साठीं मुलें जास्त उत्सुक व आतुर राहतील. अशानें त्यांचा हिरमोड होणार नाहीं. त्यांची नेम धरण्याची व बंदुक चालविण्याची उत्सुकता कायम राहील. एकंदरींत एअरगनच्या अशा शिक्षणानेंहि फायदाच घेतां येईल.

फायरिंग कोर्स :— लुटपुटीचा गोळीबार व त्याकरितां टार्गेटस् :–१०।१२ इंच लांब व ७।८ इच रुंद अशा एका कागदावर एका बाजूला अर्ध्या अर्ध्या इंचावर पांच वर्तुळें व रेघा काढाव्या, म्हणजे एक ठरीव नमुन्याचें असें टार्गेट बनेल.

एकंदर गुण (स्कोअरिंग सूचना) :— एका इंचाचे वर्तुळांत गोळी पडल्यास त्या प्रत्येक गोळीस ५ मार्क (points) मोजावे व त्या वर्तुळांतील गोळ्या 'अ' किंवा उत्तम समजाव्या. त्याच वर्तुळांत सर्व गोळ्या पाडण्याचा प्रयत्न करावा. लष्करी शिक्षणाच्या पारिभाषिक शब्दांत ह्या वर्तुळांतील गोळ्या म्हणजे 'बुल्स् आय' होत.

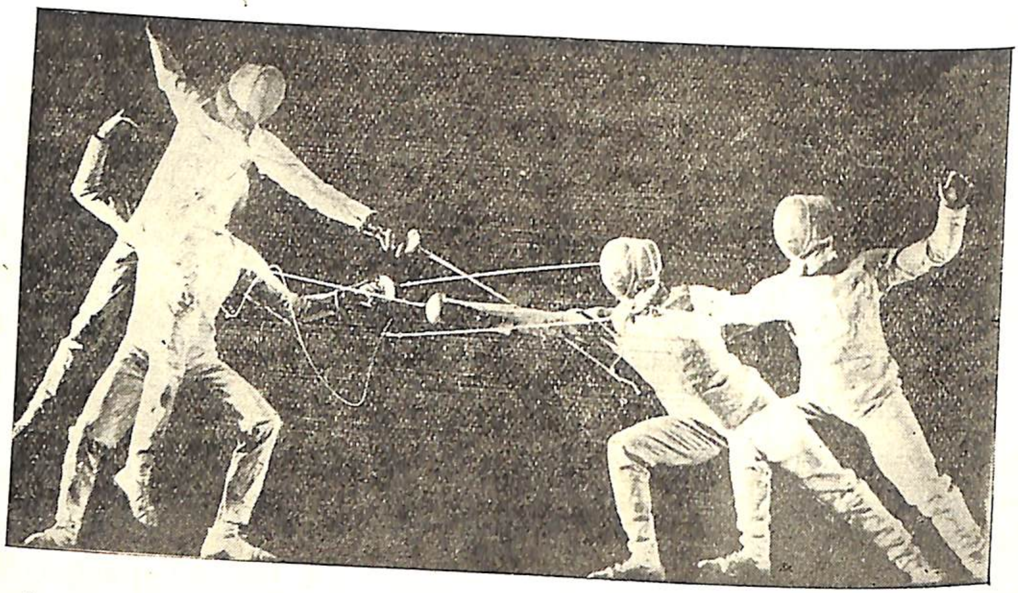
दुसऱ्या वर्तुळांत गोळी :– दोन इंचांच्या वर्तुळांत गोळी पडल्यास त्यास ३ मार्क द्यावे. त्यास 'ब' किंवा मध्यम समजावें. ह्यास लष्करी भाषेंत 'इनर' म्हणतात.

तिसऱ्या वर्तुळांत गोळी :– तीन इंचांच्या वर्तुळांतील एकेका गोळीला १॥ मार्क द्यावा. त्यास 'क' म्हणजे 'अगदीं साधारण' समजावें. लष्करी संज्ञेंत ह्यास 'आउटर' म्हणतात.

प्रॅक्टिस व गोळ्या :— प्रत्येक प्रॅक्टिसमध्यें ४ गोळ्या मारण्यास द्याव्या, व तशी त्यांची बेरीज करावी.

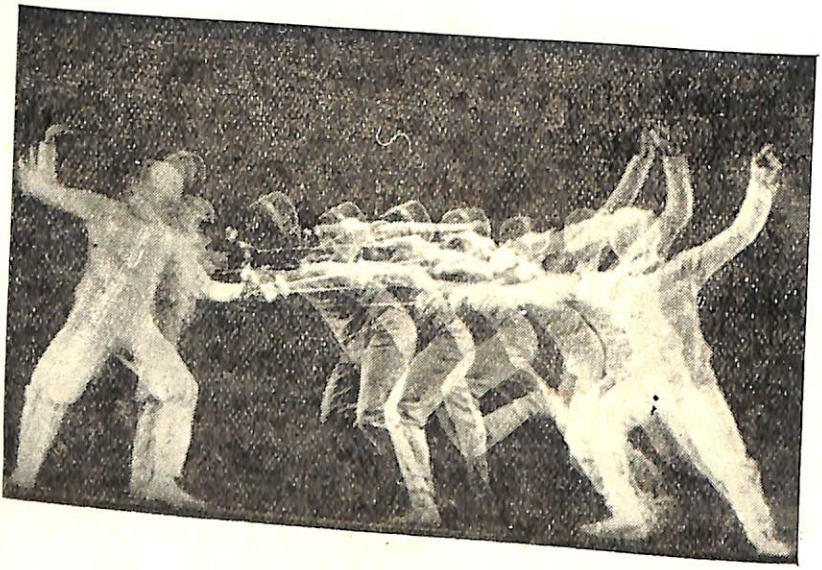
१६ तें पुढें १ ला वर्ग; १२ तें पुढें २ रा वर्ग; ६ तें ११ पर्यंत ३ रा वर्ग; ६ च्या आंत disqualify असें समजण्यांत यावें.

फेन्सिंग (Fencing).



[अमेरिकेंतील कॉलेजांमधून विद्यार्थी फेन्सिंगच्या खेळांत भाग घेतात. या खेळाचे इन्टर कॉलेजिएट सामने होतात. तशा एका सामन्याच्यावेळीं हे फोटो एक प्रकारच्या नवीन फोटो पद्धतीनें घेतलेले आहेत. एकाच चित्रांत वार पुरा होईपर्यंत वार मारणाराच्या व बचाव करणाराच्या ज्या अनेक स्थिति डोळ्याचें पातें लवतें न लवतें इतक्या वेळांत होतात त्या या फोटोंत दिसत आहेत. हा एक फोटोंचा नवीन चमत्कृतिजन्य प्रकार आहे. या फोटोंवरून खेळणारांची तडफ दिसून येत आहे व शास्त्रीय दृष्ट्या पण त्यांचा खेळ बरोबर आहे हें ध्यानांत येतें.]

चित्र अंक २८९



चित्र अंक २९०

(९) फेन्सिंग (Fencing).

[लेखक:—रा. आप्पासाहेब पंत, औंध.]

अलीकडे फेन्सिगचा युरोप व अमेरिकेंत जो वाढता प्रचार आहे तो एक उत्तम खेळ म्हणून व त्याबरोबरच आरोग्यदायक व्यायाम म्हणून होय. या खेळांत शक्तीपेक्षां व दमकसीपेक्षां कौशल्याचें जास्त महत्त्व आहे. पहिल्या दोन गुणांचाहि त्याबरोबरच उपयोग होतो. या खेळासाठीं जें हत्यार वापरलें जातें त्यास फॉईल (Foil) म्हणतात. हें चौकोनी आकाराच्या निमुळत्या लोखंडी सळीचें केलेलें असतें व त्याच्या पुढील टोंकास, अंगास तें टोंचून त्यानें इजा होऊं नये म्हणून, गोल आकाराची गोळी बसविलेली असते. अशा या तरवारीस कापण्यासारखी धार मुळींच नसते. धार असलेल्या तरवारीनें फेन्सिग करतात पण तो प्रकार फक्त लष्करी शाळांमधूनच प्रचलित आहे. फेन्सिग करतांना इजा होऊं नये म्हणून तोंडास लोखंडी जाळीचें हेलमेट (मुखवटा अथवा शिरस्त्राण), हातांत चामडी मोजे, छातीच्या बचावासाठीं चामडी मजबूत जाकीट असा पोषाख घालण्याचा रिवाज आहे. हा खेळ आपल्या मित्रांशीं खेळावयाचा असला तरी देखील तो दोघांनीं बचावाचीं सर्व साधनें घालूनच खेळावा; नाहींतर एखादे वेळीं इजा होण्याचा संभव असतो. या खेळांत सामनेवाल्यास हूल (Thrust) मारूनच खेळावयाचें असतें व 'पॅरी' (रोख) करून सामनेवाल्यानें हे हूलचे हात अडवावयाचे असतात. तरवारीच्या मुठीकडील पात्याच्या जाड भागानें पॅरी (रोख) करावयाची असते. पॅरी करतांना आपल्या फॉईलचें (तरवारीचें) टोंक नेहमीं सामनेवाल्याकडे केलेलें असावें. आंगठा व तर्जनी (आंगठ्याजवळील पहिलें बोट) यांनीं फॉईलची मूठ मुख्यत्वेंकरून धरावयाची असते व या बोटांच्या हालचालींनींच तरवार योग्य दिशेस वळवावयाची असते. बाकीच्या तीन बोटांनीं जरुरीप्रमाणें मूठ सैल अगर घट्ट धरावयाची असते. खेळतांना नेहमीं आपलें उजवें अंग सामनेवाल्याकडे करून तिरपें उभें रहावयाचें असतें. असें उभें राहिल्यानें सामनेवाल्यापुढें आपल्या शरिराचा शक्य तितका अरुंद भाग राहतो व त्यामुळें त्याच्या वारांपासून आपला बचाव करणें सोपें होतें. आपण फार जोरानें वार मारला (भोंसकलें) तर त्यामुळें आपला तोल जातो व सामनेवाल्यास आपणावर कॉउन्टर ॲटॅक (उलट वार मारण्यास) अवकाश सांपडतो. हा खेळ खेळतांना चित्त स्थिर ठेवून भलतीकडे जाऊं देऊं नये. तसें झालें तर सामनेवाल्यास आपणावर वार करणें सोपें जातें. या खेळांत वार मारण्याच्या व बचाव करण्याच्या क्रिया फार जलद होत असतात त्यामुळें खेळ चालू असेंपर्यंत फार सावध राहणें जरूर असतें. नवीन शिकणारांनीं वार (थ्रस्ट) व ते अडविण्याचे हात (पॅरी) सुरुवातीस सावकाशीनेंच करावे, नाहीं तर चुकीची रीत अंगवळणीं पडण्याचा संभव असतो. एकदां गैरशिस्त पद्धतीनें क्रिया करण्याची संवय लागली तर ती दुरुस्त होणें कठीण जातें. एकएकाप्रकारचे हात नीट शुद्ध रीतीनें होऊं लागले म्हणजे मग नवीन नवीन हात शिकावे. चांगला सराव झाल्यावरच

मग गति (स्पीड) वाढवावी. तसेंच सर्व प्रकारचे मारांचे व बचावांचे हात शुद्ध पद्धतीनें चांगले घटल्याशिवाय या खेळाच्या सामन्यांत भाग घेण्याची घाई करूं नये. या खेळांत शरिराच्या हालचालींवर मनाचा संपूर्ण ताबा असावा लागतो व तो तसा ठेवतां येण्यास सतत पुष्कळ दिवसपर्यंत अभ्यास चालूं ठेवण्याची जरूर असते.

हा खेळ आरोग्यास उत्तम प्रकारें मदत करणारा आहे. या खेळांत शरिरांतील पुष्कळ स्नायूंच्या हालचाली कराव्या लागतात. या खेळानें तरवार धरणाऱ्या नुसत्या उजव्या हातासच मेहनत होत असेल असें प्रथमदर्शनीं वाटतें पण प्रत्यक्ष अनुभवानें डाव्या हातासहि पुष्कळ श्रम होतात असें दिसतें. या खेळांत शरीर निरनिराळ्या तऱ्हांनीं वांकवावें लागतें व पायांची बरीच चाळवाचाळवी करावी लागते. त्यामुळें सर्वांगास उत्तम प्रकारची मेहनत होते. बरींच वर्षें नियमितरीतीनें ह्या खेळाचा अभ्यास केला तर शरीर समप्रमाणांत तयार होतें व त्याच्या हालचालींतहि एक प्रकारचा मोहकपणा (ग्रेस) येतो. या खेळांत डोळ्यांचें काम सारखें टक लावून करावें लागत असल्यानें दृष्टि सुधारते. या व अशा तऱ्हेच्या फायद्यांमुळें युरोपियन स्त्रीपुरुषांमध्यें ह्या खेळाचा प्रसार फार मोठ्या प्रमाणांत झाला आहे. स्कूल व कॉलेजमधील विद्यार्थी ह्या खेळांत बराच भाग घेतात. पुरुषांपेक्षां स्त्रियांच्या शारीरिक व मानसिक स्थितीस हा खेळ जास्त अनुकूल आहे. कारण स्त्रियांत शारीरिक बल कमी असलें तरी कांटकपणा जास्त प्रमाणांत असतो. (चित्र अंक २८९ व २९०).

या खेळाची सचित्र माहिती देणारीं पुष्कळ चांगलीं पुस्तकें इंग्रजी भाषेंत आहेत, तरी पण हा खेळ प्रत्यक्ष जाणत्या खेळाडूपासूनच शिकणें जरूर आहे. आपल्या देशांत ह्या खेळाचा मुळींच प्रसार झाला नाहीं.

फॉइलची पात चौकोनी (quadrangular) असते. तिची लांबी, मूठ व पातें मिळून, ३४ इंच असते. मूठ ७ इंच लांबीची असते. चांगला फेन्सर होण्यास थंड्या मिजाशीचा व हातापायांच्या हालचाली मोठ्या स्फूर्तीनें करणारा गडी असणें जरूर असतें. यासाठीं पाय मजबूत असून सर्व शरीर लवचिक असलें पाहिजे. बचाव नीट करतां यावा व स्वतःवर वार मारण्याची संधि न देतां हूल देणारा गडी तयार होण्यास त्याच्यांत पुढील गुण असणें जरूर आहे. (१) या कलेचें उत्कृष्ट ज्ञान पाहिजे. (२) योग्य संधीचा फायदा घेऊन बिनचूक क्रिया करण्याची स्फूर्ति व तडफ पाहिजे. (३) चाणाक्ष दृष्टी पाहिजे व (४) मनगट मजबूत पाहिजे.

या लेखावरून फेन्सिंगची साधारण कल्पना येईल पण सविस्तर माहितीसाठीं या खेळाची माहिती देणारी तज्ज्ञांनीं लिहिलेलीं सचित्र पुस्तकें नीट वाचलीं पाहिजेत व अनुभवी शिक्षकांजवळ प्रत्यक्ष शिक्षण घेतलें पाहिजे. या खेळांत पारिभाषिक शब्दांचा फार भरणा आहे. त्यामुळें त्या शब्दांचा अर्थ व त्यावरून काय क्रिया करावयाच्या तें नीट ध्यानांत आल्याशिवाय हा विषय समजणें कठीण आहे.

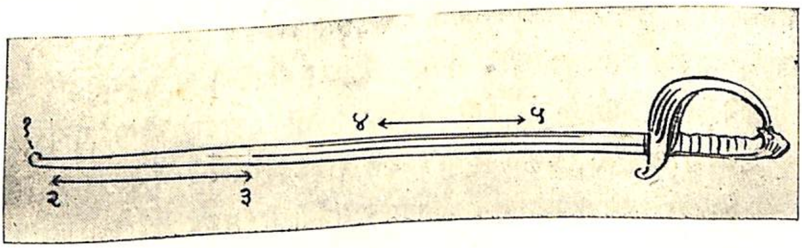
फेन्सिंग म्हणजे तरवारीनें द्वंद्वयुद्ध खेळणें. शेंदोनशें वर्षांपूर्वीं युरोपखंडांत जेव्हां पाश्चात्य लोक सरेरास तरवारी वापरीत असत त्यावेळीं

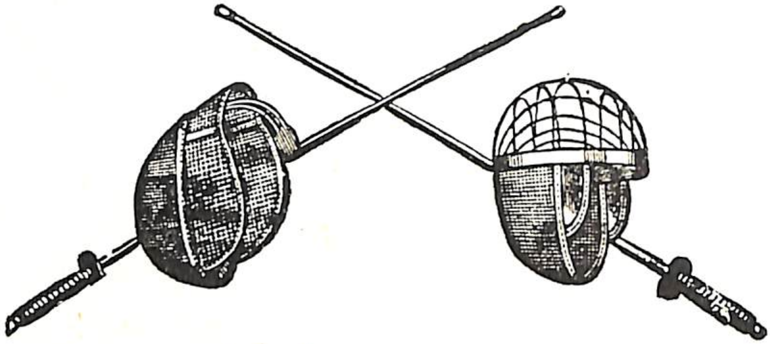
वेगवेगळ्या प्रकारच्या तरवारींनीं हीं द्वंद्वयुद्धें खेळत असत. द्वंद्वयुद्धें खेळण्याची ही पद्धति प्रामुख्यानें स्पेन व फ्रान्स या राष्ट्रांत जास्त मूर्त स्वरुपाला आली. जर्मनीमध्यें फेन्सिंग-बरोबरच सिंगल स्टिक (Single stick) नांवाची फेन्सिंगची पद्धतिहि प्रचलित आहे.

फेन्सिंग हें तीन प्रकारच्या तरवारींनीं खेळतात. त्यांपैकीं फॉईल व एपे या दोन प्रकारच्या तरवारींनीं फक्त भोंसकण्याचीच क्रिया केली जाते, पण तिसऱ्या प्रकारच्या तरवारीनें (सेबर Sabre)—सेबरनें भोसकण्याची व वार करण्याची अशा दोन्ही क्रिया केल्या जातात. सर्व साधारणपणें फॉईलचे (Foil) हात शिकले म्हणजे एपेचे (Epee) हात येतात. सेबरचे हात या हातांहून वेगळे आहेत. (१) एपे (Epee) ही एक प्रकारची तरवार असून तिच्या टोंकास तीक्ष्ण टोंक असतें. या तरवारीस कांपण्यासाठीं लागणारी धार नसते. या तरवारीचा उपयोग फेन्सिंगच्या खेळांत व द्वंद्व करतांना फार करतात. (२) फॉईल (Foil) हें हत्यार बोथट असून लहान तरवारी-सारखें पण वजनास हलकें असतें. याच्या टोंकास गोल आकाराची गोळी बसविलेली असते. त्यामुळें ह्या हत्यारानें भोसकलें तरी सामनेवाल्यास इजा होत नाहीं. (३) सेबर (Sabre) हीहि एक दुसऱ्या प्रकारची तरवार असून हिचें पातें किंचित् वांकदार असतें. हिला तीक्ष्ण अणकुची असून शिवाय पात्याच्या पुढील भागास दोन्ही बाजूंनीं कांपतां यावें म्हणून तीक्ष्ण धार केलेली असते. या हत्याराचा उपयोग भोंसकण्यासाठीं व कांपण्यासाठीं असा दोन्ही प्रकारांनीं होतो (चित्र अंक २९१). साध्या खेळासाठीं चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें टोंक वांकडें केलेलें असतें. फॉईल व एपेच्या तरवारी जवळजवळ सारख्याच असतात. एपेची तरवार जरा मोठी व लांब असते व तिला हाताचें संरक्षण होण्याकरितां म्हणून मोठें वेष्टन असतें. फॉईलला त्याप्रमाणें वेष्टन नसतें (चित्र अंक २९२ व २९३).

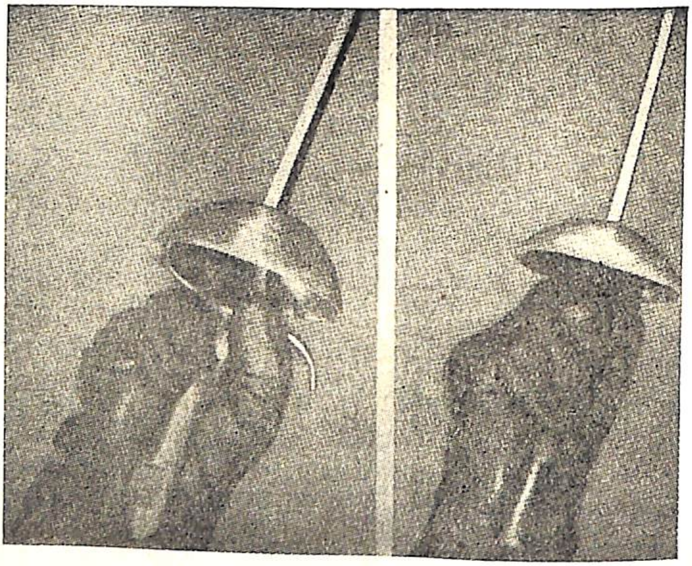
फॉईलनें द्वंद्वयुद्ध करतांना फक्त कमरेवरील छातीच्या भागावर वार करण्याची-भोंसकण्याची-परवानगी असते. एपेनें खेळतांना हात, पाय, मान या सर्व भागांवर भोंसकण्याला परवानगी असते. पण सेबरनें द्वंद्वयुद्ध करतांना अंगाच्या सर्व भागांवर—डोक्यावर देखील—वार (Cut कट) करतां येतात व त्याबरोबरच भोंसकतांहि (थ्रस्ट Thrust) येतें. सेबरलाच तेवढी कांपण्यासारखी धार असते. फॉईल व एपे या दोन्ही प्रकारच्या तरवारींना भोंसकण्यायोग्य फक्त तीक्ष्ण टोंकेंच असतात. या तरवारी सरळ असून टोंकांकडे निमुळत्या होत गेलेल्या असतात.

चित्र
अंक २९१



चित्र  अंक २९२

[फेन्सिंग करण्याचें हत्यार (फॉईल) व तोंडास घालण्याचें लोखंडी जाळीचें शिरस्त्राण. मुठी असलेल्या कांब्या हीं दोन हत्यारें असून त्यांवर दिसणाऱ्या जाळ्या हीं दोन स्वतंत्र शिरस्त्राणें होत.]

चित्र  अंक २९३

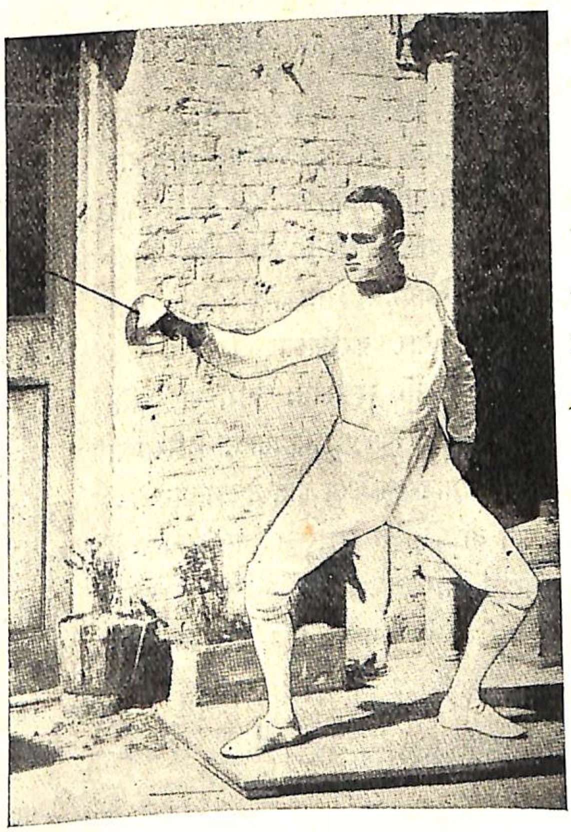
[डावीकडील चित्र अलीकडील नवीन प्रकारच्या फॉईलचें आहे. त्यास बचावाच्या वाटीच्या खालीं आडवा लोंबता लोखंडी वांकदार आंकडा बसविला आहे. त्यामुळें मूठ धरतांना त्याचे खालीं आंगठा व तर्जनी घातल्यानें ती मुठीवर योग्य तऱ्हेनेंच राहतात. उजव्या बाजूच्या चित्रांत जुन्या तऱ्हेचें फॉईल दाखविलें आहे. त्यांत वरीलप्रमाणें आडवा आंकडा नसल्यानें आंगठा व तर्जनीची पकड मुठीवर योग्य रीतीनें ठेवण्याची मुद्दाम काळजी घ्यावी लागते.]

फेन्सिंग करीत असतांना व शिकत असतांना तरवारींनीं इजा होऊं नये म्हणून तोंडावर लोखंडी जाळीचें वेष्टन (मुखवटा) घालतात. यास मास्क म्हणतात (चित्र अंक २९२.) तसेंच जाड कातड्याचे मोजेहि हातांत घालतात. अंगांत जाड कापडाची विजार व सदरा असतो. यानें वार अडवले जातात व इजा होत नाहीं. सर्वसाधारणपणें खेळासाठीं वापरल्या जाणाऱ्या तरवारींना धार ठेवलेली नसते.

फेन्सिंग करतांना मुख्य उद्देश प्रतिस्पर्ध्याच्या छातीला तरवारीनें स्पर्श करण्याचा असतो. एपेनें खेळत असतांना हा स्पर्श डोक्याखेरीज सर्व अंगाला कोठेंहि करतां येतो. तरवारीनें स्पर्श झाला म्हणजे ज्यास स्पर्श होईल त्यानें खेळ थांबवून कोठें स्पर्श झाला हें बोटानें दाखवावयाचें असतें. यास या खेळांचे भाषेंत ॲकनॉलेजमेन्ट (Acknowledgment) म्हणतात. स्पर्श झाला असतां त्याला टुशे (Touchee) असें म्हणतात. हा फ्रेंच शब्द आहे. त्यालाच इंग्रजींत हिट (Hit) म्हणतात. ठरलेल्या वेळांत कोणाची तरवार सामनेवाल्यास जास्त वेळ स्पर्श करूं शकली यावरून कोणाचा जय झाला हें ठरवितात.

तरवार हातांत घेऊन सामन्याला सज्ज होण्याचा एक ठरीव पवित्रा आहे. उजवा पाय पुढें, डावा पाय मागें व दोन्ही पाय एकमेकांशीं काटकोनांत ठेवून उभें रहावयाचें असतें. दोन्ही पायांत जवळजवळ १½ फूट अंतर ठेवावें पाय काटकोनांत ठेवले म्हणजे पायांच्या टांचा एकमेकांजवळ राहतात (चित्र अंक २९४).

[ऑन गार्डची पोझीशन.]



चित्र अंक २९४

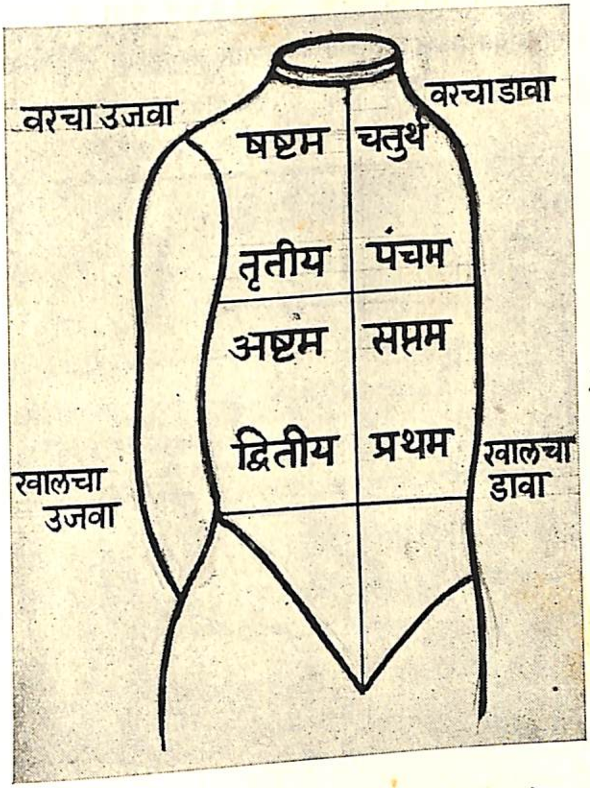
असें उभें राहिलें असतां शरिराचा तोल सहसा जात नाहीं व तोल संभाळून बरोबर वार करणें यांतच फेन्सिंगचें मुख्य कौशल्य आहे.

पवित्रा बरोबर झाला म्हणजे हातांत तरवार घेऊन उभें राहावयाचें असतें. उभें राहतांना दोन्ही गुडघ्यांत चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बांक ठेवावा. गुडघे ताठ ठेवून चालत नाहीं. जवळजवळ घोड्यावर बसल्याप्रमाणें मांड्यांना चांगली रग लागेपर्यंत खालीं गुडघे वांकवावे लागतात. तरवारीचा हात व डावा हात हे दोन्ही चित्र अंक २९४ प्रमाणें ठेवावयाचे असतात. आंगठा व तर्जनी यांत तरवार अलगत धरावयाची असते. फेन्सिंग करतांना हाताची हालचाल अत्यन्त चपळाईची व सुरेख व्हावी लागते. त्यामुळें तरवार हातांतून न पडेल अशी घट्ट पण अलगत धरावी लागते.

फेन्सिंगमध्यें फॉईल, एपे व सेबर यांचे वार करण्याचे वेगवेगळे हात आहेत. तसेंच वार केल्यावर त्यांचा प्रतिकार व त्यांजवरील तोडी करण्याचेहि वेगवेगळाले प्रकार आहेत. पाय पुढें टाकून वार करण्याच्या क्रियेला लंज (Lunge) असें म्हणतात. वाराच्या प्रतिकाराला पॅरी (Parry) म्हणतात. शरिराच्या कोणत्या भागावर व कसा हात टेकून वार केला यावरून तो कोणत्या प्रकारचा वार आहे हें ठरवितात. वार सफाईदार, सुरेख व सरळ गेला पाहिजे. फेन्सिंग ही एक हत्यार चालविण्याची नमुनेदार कला आहे. वार (लंज) व त्याचे प्रतिकार (पॅरिज) सफाईदार व सुरेख केले गेले तर ते चांगले दिसतात, नाहीं तर त्यापेक्षां फेन्सिंग न केलेलें बरें वाटतें.

आपला हात अंगाजवळ व अंगाशीं समान्तर असतो, तो वार करतांना झटकन सरळ पुढें ताठ करून नेम धरावयाचा असतो. नेम धरल्यावर मग उजवा पाय झटकन पुढें टाकून सामनेवाल्याच्या छातीला अथवा ज्या ठिकाणीं स्पर्श करण्याचा असेल, त्या भागावर तरवार सरळ टेकावयाची असते. प्रॅक्टिस (संवय) करीत असतांना देखील हात सरळ होऊन नेम धरल्यानंतर मग पाय झटकन पुढें टाकून सामनेवाल्याच्या अंगास तरवारीनें स्पर्श करावयाचा असतो. जसे जसे आपण फेन्सिंगमध्यें प्रवीण होऊं तसे तसे ह्या दोन्ही क्रियांमधील वेळाचें अंतर आपल्याला अगदीं कमी म्हणजे सेकंदांच्या $\frac{१}{१०००}$ इतकें करतां येतें. पण हात आधीं ताठ न करतां वार करण्यासाठीं आपला उजवा पाय जर पुढें टाकण्याची आपणास संवय लागली तर आपणास कधींच फेन्सिंग चांगलें करतां येणार नाहीं हें लक्षांत ठेवावें.

वार करण्याच्या पद्धति आठ प्रकारच्या आहेत. त्या वारांच्या जागा व नांवें चित्र अंक २९५ मध्यें दाखविलीं आहेत. धडाच्या ज्या भागावर वार करावयाचा असतो तो भाग व हाताची तरवार धरण्याची पद्धति यांवरून

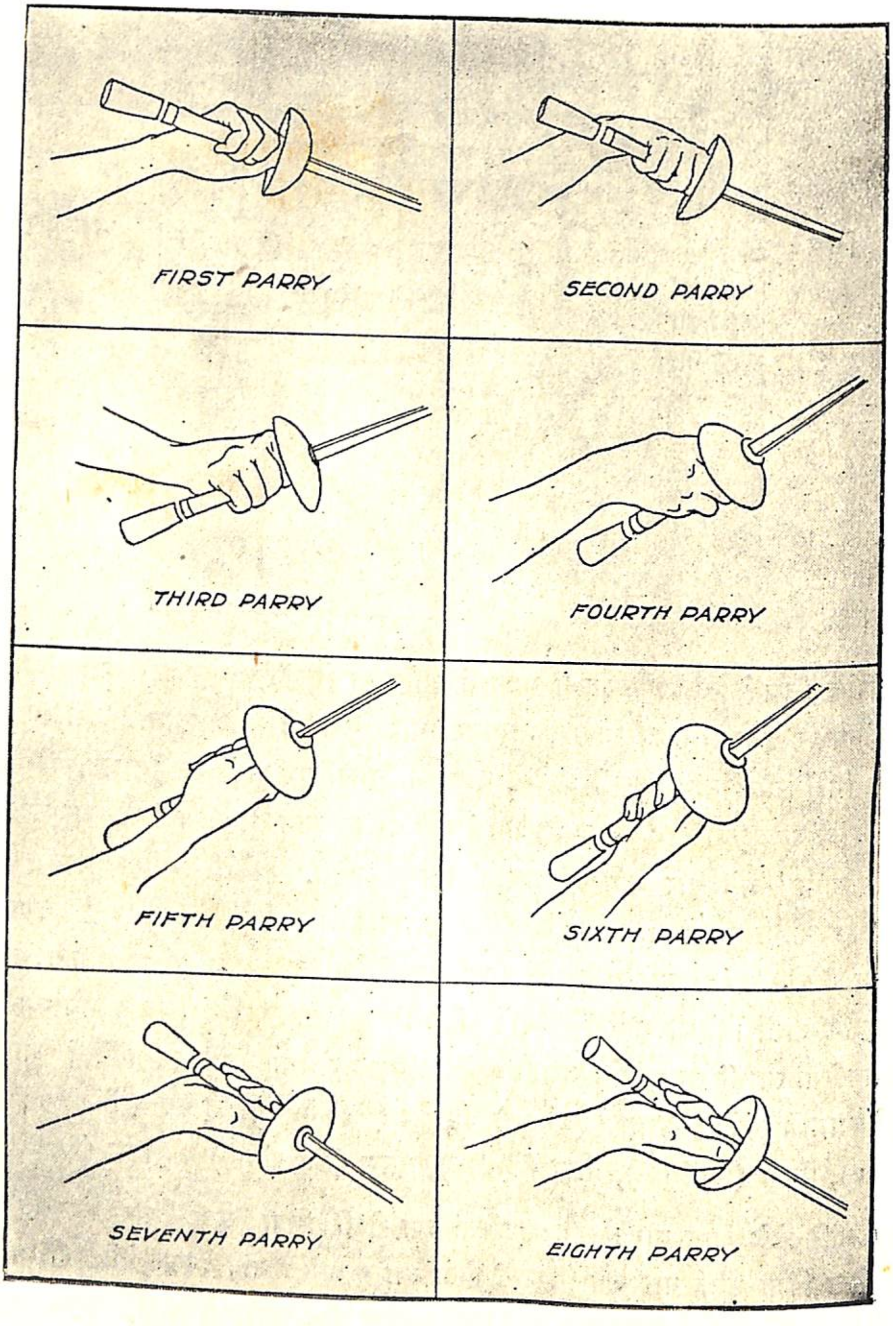


चित्र अंक २९५

[वरील चित्र फेन्सिंग खेळणाऱ्या गड्याचें आहे. या खेळांत सामनेवाल्याच्या गळ्याखालीं पण नाभीच्यावर इतक्यांच शरिराच्या भागावर वार करावयाचे असतात. वारांला त्यांच्या जागेपरत्वें निरनिराळीं नांवें दिलेलीं आहेत. या जागा दाखविण्यासाठीं वार लागणाऱ्या अंगाचे चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें 'वरचा उजवा' व 'वरचा डावा' आणि 'खालचा उजवा' व 'खालचा डावा' असे चार भाग कल्पिण्यांत आले आहेत. विदेशी भाषेंत वरच्या दोन्ही भागांस 'हायलाईन Highline' व खालच्या भागांस 'लो लाईन Low line' अशा संज्ञा आहेत. या खेळांत एकंदर वार जागेपरत्वें आठ प्रकारचे आहेत. त्यांना त्यांच्या जागांस अनुसरून अनुक्रमदर्शक अशीं विदेशी भाषेंतील नांवें दिलेलीं आहेत. वरील चित्रांत त्यांच्या जागा दर्शविण्याकरितां त्यांचीं समानार्थक मराठी नांवें त्यांच्या ठरलेल्या जागांवर लिहिलेलीं आहेत. ते वार पुढीलप्रमाणें आहेतः—प्रथम (Prime), द्वितीय (Seconde), तृतीय (Tieree), चतुर्थ (Quarte), पंचम (Quinte), षष्टम (Sixte), सप्तम (Septime) व अष्टम (Octave).

वर सांगितलेले आठ वार चुकविण्याकरितां ज्या रोखी किंवा उलट वार करण्यांत येतात त्यांसहि रोख किंवा उलट वार ज्या ठिकाणीं होतो त्याच जागेचें नांव देण्यांत येतें. ही परिभाषा लक्षांत ठेविल्याशिवाय या खेळाची पुढें दिलेली माहिती नीट समजणार नाहीं, म्हणून हें चित्र व त्याची समजूत येथें विस्तारानें दिली आहे.]

हे निरनिराळे प्रकार होतात (चित्र अंक २९६). उदाहरणार्थ सामनेवाल्याच्या छातीच्या डाव्या भागांत वरच्या चौकोनांत (चित्र अंक २९५) वार केला व तरवार धरलेली मूठ आंगठा वर करून ठेविली तर त्याला चवथ्या प्रकारचा वार म्हणतात. लंज इन कात्र



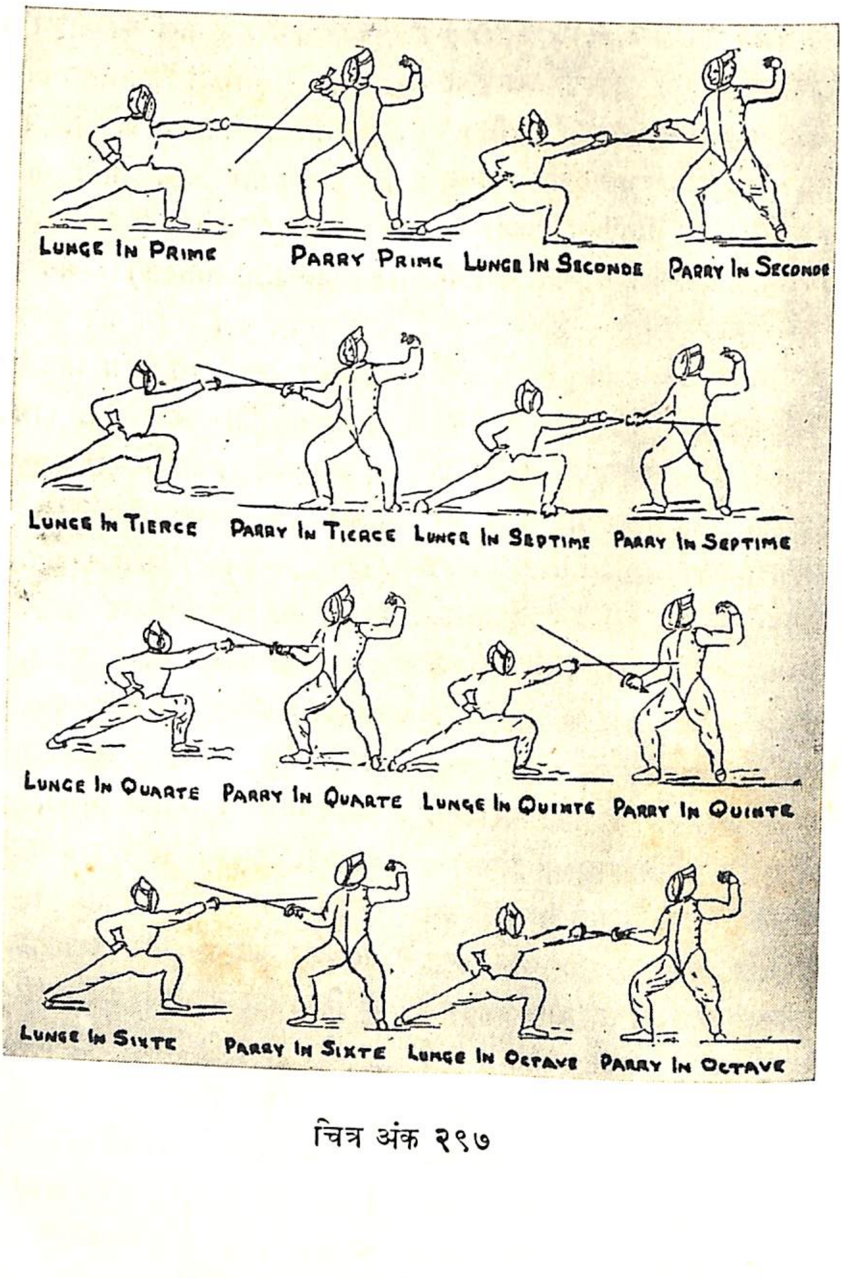
चित्र अंक २९६

(Lunge in quatre) हा चवथ्या प्रकारचा आपल्या छातीच्या डाव्या बाजूच्या वरच्या चौकोनांत होणारा वार अडविण्याची क्रिया जर आपण एका विशिष्ट पद्धतीनें केली तर तिला 'पॅरी कात्र' (Parry quatre) म्हणतात. छातीच्या वरच्या उजव्या बाजूच्या चौकोनांत केलेल्या वाराला 'लंज इन सिस' (Lunge in sixte) म्हणतात व त्याच्या प्रतिकाराला 'पॅरी इन सिस' (Parry in sixte) म्हणतात. छातीच्या उजव्या बाजूच्या खालच्या चौकोनांत वार केला तर 'लंज इन सेप्टीम' (Lunge in septime) व त्याच्या प्रतिकाराला 'पॅरी इन सेप्टीम' (Parry in septime) म्हणतात व डाव्या बाजूच्या खालच्या चौकोनांत वार केला तर 'लंज इन ऑक्टाव्ह' (Lunge in octave) व तो वार अडविला तर 'पॅरी इन ऑक्टाव्ह' (Parry in octave) असें म्हणतात (चित्र अंक २९७).

खेळणारे एकमेकांसमोर उभे राहिले असतां त्यांनीं एकमेकांच्या तरवारींचीं पातीं परस्परांस भिडवून उभें राहावें. सामनेवाल्याच्या तरवारीला आपली तरवार भिडवून अशा तऱ्हेनें उभें राहावें कीं, त्यानें जर नुसता हात लांब सरळ करून लंज केला तर त्याचा वार आपल्या अंगाला लागूं नये. याला ऑन गार्ड (On guard) पवित्रा म्हणतात. पात्याला पातें भिडवून त्याचें पातें आपल्या अंगाच्या रेषेच्या बाहेर राहील अशा रीतीनें पण आपलें पातें मात्र त्याच्या छातीच्या मध्यभागीं राहील अशा रीतीनें उभें राहावें. सामनेवालाहि अर्थात् असाच उभा राहतो म्हणजे दोघांनाहि नुसते हात सरळ पुढें करून लंज केल्यानें सामनेवाल्याच्या छातीस स्पर्श करतां येत नाहीं.

यावेळेस आपलें पातें सामनेवाल्याच्या पात्यास भिडविलेलें असतें, तें हळूंच पण झटकन त्याच्या पात्याखालून काढून व त्याच्या छातीचा जो भाग संरक्षित नसेल त्या भागाकडे नेऊन वार करावयाचा असतो. पात्याखालून पातें काढून वार करणें याला या खेळाच्या परिभाषेंत 'डिसएन्गेज ॲन्ड लंज' (Disengage and lunge) असें म्हणतात. पात्याखालून पातें काढून वार करण्याची तऱ्हा सांगितली आहे, तशी क्रिया आठहि वार करण्याच्या पद्धतींत करतां येते. सामनेवाल्याची जी बाजू संरक्षित असेल त्या बाजूच्या विरूद्ध बाजूस वार करण्याकरितां 'कट् ओव्हर' (Cut over) ची क्रिया करतात. या क्रियेंत तरवारीच्या खालून तरवार काढूंन न घेतां, तरवारीच्या वरून तरवार काढून, जी बाजू संरक्षित नसेल त्या बाजूवर वार करावयाचा असतो. 'कट् ओव्हर' करण्यासाठीं तरवार 'ऑन गार्ड' पवित्र्यावर असते, ती अगदीं आपल्या अंगाजवळ आणून व सामनेवाल्याच्या तरवारी वरून काढून घेऊन त्याच्या संरक्षण नसलेल्या बाजूवर वार करावयाचा असतो. ही क्रिया अत्यन्त सफाईदार व झटकन व्हावी लागते. तसेंच ही क्रिया करतांना हात अत्यन्त स्थिर राहावा लागतो.

प्रतिस्पर्ध्यानें जर वरीलप्रमाणें 'डिसएन्गेज किंवा 'कट् ओव्हर' करून आपल्यावर वार करावयाचा प्रयत्न केला तर आपणास आपण पूर्वी ज्या बाजूसें संरक्षण करित असतों तिच्या उलट बाजूचें संरक्षण करण्याचा पवित्रा झटकन


LUNGE IN PRIME
PARRY PRIME
LUNGE IN SECONDE
PARRY IN SECONDE
LUNGE IN TIERCE
PARRY IN TIERCE
LUNGE IN SEPTIME
PARRY IN SEPTIME
LUNGE IN QUARTE
PARRY IN QUARTE
LUNGE IN QUINTE
PARRY IN QUINTE
LUNGE IN SIXTE
PARRY IN SIXTE
LUNGE IN OCTAVE
PARRY IN OCTAVE

चित्र अंक २९७

बदलून त्याच्या वाराचा प्रतिकार करावयाचा असतो. उदाहरणार्थ–'ऑन गार्ड' किंवा 'पॅरे कात्र' (संरक्षण करण्याचा चवथा प्रकार) यानें आपल्या शरिराच्या उजव्या बाजूनें संरक्षण होतें. सामनेवाल्यानें 'डिसएंगेज' किंवा 'कट ओव्हर' करून आपल्या डाव्या बाजूनें वार करण्याचा प्रयत्न केला तर आपण संरक्षणाचा सहावा प्रकार 'पॅरे सीस्ट' करून त्याचा प्रतिकार करावयाचा असतो. तसेंच 'पॅरे सीस्ट' या पवित्र्यांत असतांना वरीलप्रमाणें वार झाला तर 'पॅरे कात्र' करून प्रतिकार करावयाचा असतो.

'डिसएंगेज' करून वार करण्याचा प्रयत्न सामनेवाल्याकडून झाला तर आपणहि झटकन 'डिसएंगेज' करावा म्हणजे प्रतिस्पर्ध्याच्या पात्याला आपलें पातें भिडवितां येतें. 'डिसएंगेज' करून वार करण्याचा आपला प्रयत्न जर सामनेवाल्यानें 'डिसएंगेज' करून फोल ठरविला तर आपण पुनः झटकन 'डिसएंगेज' करून वार करावा. याला 'डबल डिसएंगेज' (Double disengage) म्हणतात.

प्रतिस्पर्ध्याच्या तरवारीवर आपल्या तरवारीनें एक टोला मारून (Beat) 'डिसएंगेज' किंवा 'कट ओव्हर' किंवा सरळ वार करतां येतो. यामुळें सामनेवाल्यास हुकविल्यासारखें होतें. आपण त्याच्या तरवारीवर टोला मारला म्हणजे त्याचा संरक्षणाचा पवित्रा चुकतो व त्याचा असा तोल गेलेला पाहून आपल्याला वार करतां येतो.

आपण डिसएंगेज करून वार करण्याचा प्रयत्न करित असतांना सामनेवाल्यानें जर पुन्हां 'डिसएंगेज' करून आपल्या पात्याला पातें भिडविण्याचा प्रयत्न करण्याऐवजीं, जी बाजू पूर्वीं संरक्षित होती त्याच्या उलट बाजूचें संरक्षण करण्याचा पवित्रा घेतला, म्हणजे 'पेरी कात्र' हून 'पेरी सिस्ट' किंवा 'पेरी सिस्ट' हून 'पेरी कात्र' ची क्रिया केली, तर आपण पुनः उलट आपली तरवार परत सामनेवाल्याच्या तरवारीखालून पूर्वींच्याच जागीं आणावी व प्रतिस्पर्ध्यानें संरक्षणाचा पवित्रा बदलण्यापूर्वीं झटकन त्याजवर वार करावा. याला 'वन-टू' (one-two) असें म्हणतात.

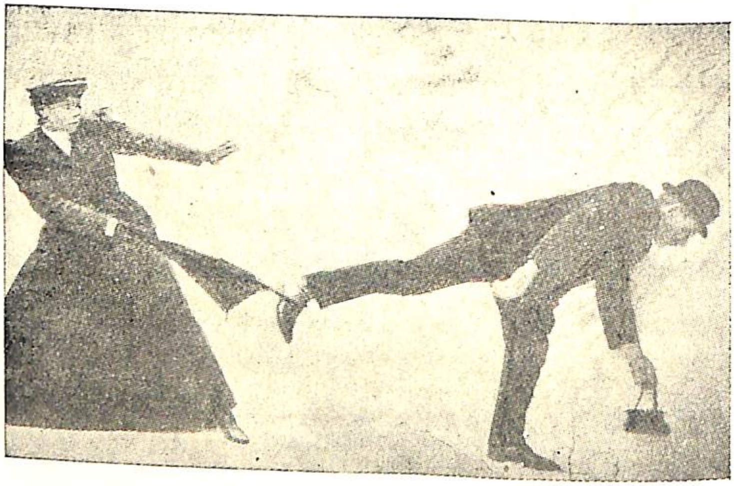
हे सगळे वार झटकन, सफाईदार व सरळ हातानें केले पाहिजेत. प्रतिस्पर्ध्याला हुलकावणी दाखवून त्याच्या असंरक्षित बाजूवर वार करणें पहिल्यापहिल्यांदा जमत नाहीं आणि म्हणूनच फेन्सिंग उत्तम करतां येण्यासाठीं फार परिश्रम घ्यावे लागतात.

(१०) छत्रीनें गुंडाचा पराजय करणें. [लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, बडोदें.]

हा विदेशी खेळ युक्तिबुद्धींच्या सहाय्यानें स्त्रियांनाहि स्वतःचा बचाव करून घेण्यास सहाय्य करणारा आहे. एखादी बाई रस्त्यावरून जात असतांना तिच्या हातांतील पैशांची पिशवी (बॅग) एखाद्या गुंडानें हिसकावून घेतली तर त्याचेपासून ती पिशवी नुसत्या छत्रीच्या सहाय्यानें देखील ती बाई परत मिळवूं शकते. पण अशा बाईच्या ठिकाणीं हिम्मत, चिकाटी, प्रसंगावधान वगैरे गूण व मर्दानी खेळाची संवय असावी लागते. गुंड बॅग घेऊन पळून जात असेल तर त्या बाईनें चलाखीनें त्याचे मागें जाऊन चित्र अंक २९८ प्रमाणें त्याच्या उजव्या पायांत छत्रीची वांकडी मूठ अडकवून त्यास एकदम मागें झटका मारावा व त्याचा पाय मागें पण किंचित् वर ओढावा म्हणजे तो तोल जाऊन तोंडघशीं पडतो आणि अशा धांदलींत त्याच्या हातांतून बॅग सुटून पडते. नंतर तो अर्धवट उठून बॅग घेण्याचा प्रयत्न करितो, इतक्यांत त्यास चित्र अंक २९९ प्रमाणें या बाईनें त्याच्या पायावर पाय देऊन जोरानें खालीं दाबून ठेवावा व छत्रीच्या आंकडीनें आपली बॅग उचलून घ्यावी आणि रस्त्यास लागावें.

वरप्रमाणें त्यास दाबून ठेऊन बॅग घेतां न आली व तो सुटून उभा राहिला व हल्ला करण्यासाठीं पुनः पुढें अंगावर धांवून आला तर आपल्या दोन्ही हातांनीं चित्र अंक ३०० प्रमाणें छत्रीचें टोंक त्याच्या गळ्याच्या घाटीवर अथवा हनुवटीच्या खालीं श्वासनळीवर जोरानें मारावें म्हणजे तो मागें पडेल. तो खालीं पडतांच आपण आपली बॅग उचलून घ्यावी. छत्रीचा ठोसा जर बरोबर जोरानें लागला तर तो गुंड बेशुद्ध होऊन खालीं पडतो. या प्रकारचा ठोसा मारण्यासाठीं फेन्सिंग करण्याची संवय असल्यास तिचा फार उपयोग होतो.

गुंडानें विशेष अंगमस्ती करून बाईच्या



चित्र अंक २९८



चित्र अंक २९९



चित्र अंक ३००

हातांतील छत्री हिसकावून फेंकून दिली व तिच्या अंगाशीं लगट करून त्याच्या डाव्या हातानें तिला धरण्याचा प्रयत्न केला तर तिनें आपल्या डाव्या हाताच्या तळव्यानें चित्र अंक ३०१ प्रमाणें त्याच्या हनुवटीवर शक्य तितक्या जोरानें धक्का मारावा व त्याच अवसानांत आपला डावा पाय वर उचलून चित्रांतल्या-प्रमाणें त्याच्या डाव्या पायाच्या नळीवर जोरानें लाथ मारावी म्हणजे तो कोलमडून मागें पडेल. हीच लाथ त्याच्या गुडघ्यावर मारली तर त्याचा पाय गुडघ्यांतून मोडेल. अशा रीतीनें गडबड होतांच आपण आपली छत्री व बॅग उचलून घेऊन पुढें चालूं लागावें.

इतकी गडबड उडून, पडल्यानंतर देखील

चित्र



अंक ३०१

चित्र



अंक ३०२

जर त्या गुंडानें उठून तिजवर हल्ला केला तर त्या बाईनें आपल्या छत्रीची आंकडी चित्र अंक ३०२ प्रमाणें त्याच्या मानेच्या मागें अडकवून त्यास जोरानें खालीं ओढावा व त्याच अवसानांत आपला उजवा गुडघा स्फूर्तीनें उंच करून जोरानें त्याच्या हनुवटीवर मारावा म्हणजे त्यास तिरमिरी येऊन तो बेशुद्ध होईल. त्याच्या या बेशुद्धींतच त्यास उजव्या बाजूस ओढून चित्र अंक ३०३ प्रमाणें जमिनीवर पाडावा आणि आपलें काम साधावें.

चित्र



अंक ३०३

जपानमधील लाठीछूटचा खेळ.



[फार जुन्या वेळेपासून जपानमध्यें लाठीचा खेळ प्रचलित आहे. चित्रांमध्यें लाठीछूट खेळण्याचा देखावा आहे. लाठी लागून डोक्यास इजा होऊं नये म्हणून खेळणारांनीं डोक्यांस शिरस्त्राणें व अंगांत जाड गादीचे कपडे घातलेले आहेत.]

(११) क्वॉर्टर स्टाफ (Quarter-staff.)

[लेखक:—रा. नि. ग. गोखले, बी.ए., एलएल.बी., बडोदें.]

इंग्लिश लोकांना हिणविण्याच्या दृष्टीनें इतर युरोपियन राष्ट्रें इंग्लंडला 'व्यापारी राष्ट्र' असें संबोधित असलीं तरी खेळाडू वृत्तींत तें राष्ट्र, त्यांस नांवें ठेवणाऱ्या कोणत्याहि राष्ट्रास हार जाणारें नाहीं. कोणत्याहि इंग्लिश गृहस्थास त्याचा मुलगा उत्तम क्रिकेट खेळणारा, उत्कृष्ट बॉक्सिंग करणारा, बोटिंगच्या कलेंत निष्णात असणारा अथवा इतर कोणत्याहि मर्दानी खेळांत प्रवीण असला, तर ती गोष्ट फार अभिमानाची वाटते. थोडक्यांत म्हणजे बहुतेक इंग्लिश लोकांचा ओढा मैदानी अगर मर्दानी खेळांकडे असतोच व त्यांची ही वृत्ति म्हातारपणांतहि कमी झालेली आढळत नाहीं. क्रिकेटसारख्या मैदानी खेळांचा उपयोग शत्रू-पासून बचाव करण्याच्या कामीं जरी प्रत्यक्ष होत नसला, तरी बॉक्सिंग, कुस्ती, तरवारीचे अगर कांठीचे खेळ मात्र शत्रूशीं झगडतांना



ले.—रा. नि. ग. गोखले.

प्रत्यक्षपणें उपयोगी पडतात एवढें मात्र खरें.

कित्येक लोक जात्याच भित्र्या स्वभावाचे असतात. त्यांस अशा मर्दानी खेळांचा एक प्रकारें तिटकारा असतो. लढाई म्हटली कीं त्यांचे अंगावर कांटा उभा राहतो. आत्यंतिक अहिंसेच्या दृष्टीनें त्यांची ही वृत्ति बरी दिसली तरी जगाच्या लढ्यांत असल्या वृत्तीस थारा नसतो. लढाईची ही बाजू जरी बाजूस ठेविली तरी या जगांत स्वाभिमानानें जगण्यास अशा मर्दानी कला अवगत असणें प्रत्येक मनुष्यास अगत्याचें आहे. केवळ पूर्वजांच्या शूर कृत्यांवर जगण्यांत आतां शहाणपणा नाहीं. बहुतेक राष्ट्रें अनेक शूर पुरुषांच्या वैयक्तिक धारिष्ट्यानेंच पुढें आलेलीं असतात.

जगाच्या सुरवातीच्या अडाणी म्हटल्या जाणाऱ्या काळापासून तो थेट सुधारलेल्या अशा आजच्या परिस्थितीपावेतों राष्ट्र हें त्यांतील धैर्यवान व साहसी वृत्तीच्या लोकांवरच जगत आलें आहे. चढाव व बचाव ह्या दोहोंचें मनुष्यास ज्ञान असणें ही एक अगत्याची बाब होय. वैयक्तिक मनुष्य ज्याप्रमाणें आपणास हवी ती वस्तु स्वतःच्या मनगटाच्या जोरावर कमावीत आला आहे व ती वस्तु तो स्वतःच्या बळावरच जपूंहि शकत आला आहे, त्याच-प्रमाणें राष्ट्रेंसुद्धां नवीन नवीन सुपीक प्रदेश आपल्या मनगटाच्या जोरावर आपल्या ताब्या-खालीं घेत आलीं आहेत व तीं त्याच जोरावर त्यांना संभाळूंहि शकत आहेत.

जगाच्या सुरवातीच्या काळांत मनुष्यानें चढाव व बचावाच्या कामीं प्रथम कोणत्या हत्याराचा उपयोग केला असेल तें निश्चितपणें आज सांगतां येत नाहीं. परंतु त्यावेळेसहि सहज आढळणारी व परिणामकारक अशी वस्तु म्हणजे धोंडा अगर दगड ह्यांचाच मानवानें प्रथम उपयोग केला असावा असें अनुमान करण्यास हरकत नाहीं.

माकडचेष्टा म्हणून ज्या जुन्या दंतकथा सांगतात त्यांत, प्रवाशांना कठीण दगडासारखीं फळें (Nuts) अगर दगड मारून माकडें हैराण करीत असत, अशीं पुष्कळशीं वर्णनें आपण ऐकतों. ह्यानंतरच्या काळांत भल्या मोठ्या दगडांनीं गैरसावध असतांना शत्रूचीं डोकीं फोडल्याचीं उदाहरणें फार जुन्या काळींच नव्हे, तर आजहि आपल्या वाचनांत येतात. पुढें मनुष्याच्या राहणींत जसजशी सुधारणा होऊं लागली तसतशी चढाव–बचावांच्या आयुधांतहि सुधारणा होऊं लागल्यास नवल नाहीं. दगडामागून एका मोठ्या लाठीचा उपयोग करण्यांत येऊं लागला. या लाठीचा उपयोग उंच अगर लांब उडी घेणें, जनावरांपासून बचाव करणें, शत्रूस प्रहार करणें, ह्या व अशाच इतर तऱ्हांनीं होऊं लागला. परंतु अशी लाठी पैदा करण्यास त्यावेळीं बरेच प्रयास पडत. कठीण अशा ओक लांकडाची अगर चिवट ॲश झाडाची सरळ फांदी पाहून ती दगडाच्या धारेनेंच तोडून आणावी लागत असे. पुढें क्वॉर्टर–स्टाफ नांवाचा जो द्वंद्वाचा खेळ प्रचारांत आला त्यासाठीं लागणारें साधन वरील तऱ्हेनें प्रथम उपलब्ध झालें. अशा ह्या लाठीचा प्रथम कोणत्या व्यक्तीनें चढाईसाठीं अगर बचावासाठीं उपयोग केला याची बारीक चौकशी करण्याचें कारण नाहीं. परंतु क्वॉर्टर–स्टाफच्या खेळाच्या सुरुवातीचें श्रेय फायर टॅक् व रॉबिन हूड यांसच दिलें पाहिजे. सर वॉल्टर स्कॉट यानें लिहिलेल्या ॲव्हेनो नांवाच्या कादंबरींत या मर्दानी खेळांच्या कौशल्यपूर्ण द्वंद्वांचीं उत्तम उदाहरणें आढळतात.

क्वॉर्टर-स्टाफः—प्रत्यक्ष हातघाईच्या प्रसंगीं इंग्लिश लोकांनीं आपल्या आवडीचें हत्यार म्हणजे क्वॉर्टर–स्टाफ लाठी हिचाच उपयोग प्रथम केला आहे. जाड व भरीव लांकडाची साडेसहा फुटांची ही लाठी दोन्ही बाजूंस लोखंडी पट्ट्यांनीं मढविलेली असे. ती मध्यभागीं एका हातानें धरून व जोरानें गोल फिरवून तिच्या टोंकांचा मार शत्रूस लागेल अशारीतीनें ती प्रथम वापरण्यांत येई. पूर्वीं ही जाड काठी एका हातानें वापरण्यांत येई. यावरून आपल्या पूर्वजांच्या मनगटांच्या व बोटांच्या ताकतीची कल्पना आपणास करतां येईल. चढाव–बचावांचें साधन म्हणून दगडामागून ही लाठी प्रचारांत आली. हल्लीं मात्र जी लाठी क्वॉर्टर–स्टाफ म्हणून ओळखली जाते ती पूर्वींच्या लाठीहून अजिबात भिन्न अशी आहे. हल्लीं तिची लांबी सुमारें आठ फूट असते व ती एका हातानें लाठीच्या चौथ्या भागापाशीं व दुसऱ्या हातानें तिच्या मध्यावर अशी धरण्यांत येते (चित्र अंक ३०४). या लाठी धरण्याच्या विशिष्ट तऱ्हेवरूनच हिला क्वॉर्टर-स्टाफ हें नांव मिळालें असावें. लाठी वापरणारा मनुष्य डावरा असेल तर मात्र लाठीच्या चौथ्या भागावर डाव्या हातानें व मध्यावर उजव्या



चित्र अंक ३०४

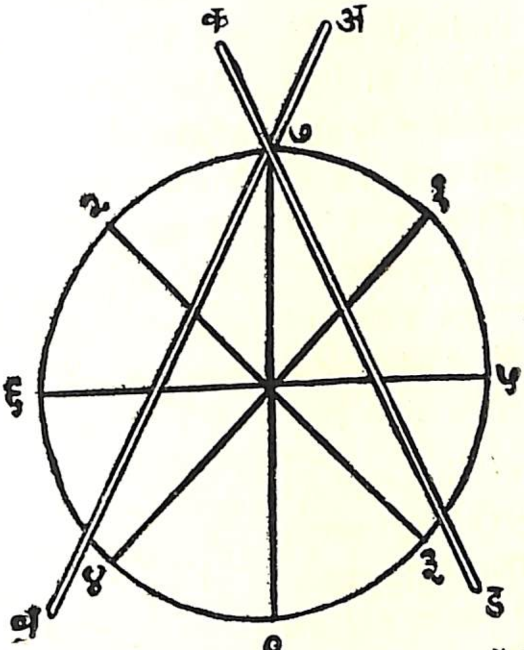
[अ इ या लाठीची लांबी ८ फूट आहे. तिचे अ ब, ब क, क ड व ड इ असे दोन दोन फुटांचे चार सारखे भाग केले आहेत. उजवा हात वापरणारा गडी असेल तर त्यानें ड या जागीं उजवा हात व क या जागीं डावा हात ठेऊन लाठी धरावी. खेळणारा डावखोरा असेल तर त्यानें डाव्या हातानें लाठी ब जवळ व उजव्या हातानें लाठी क जवळ धरावी. पण वरप्रमाणें दोन हातांत २ फूट अंतर ठेवून लाठी धरण्यापेक्षां ड व च या जागीं अगर डावखोरा गडी असेल तर ब व छ या जागीं दोन हातांत तीन फुटांचें अंतर ठेवून लाठी धरणें जास्त चांगलें असतें.]

हातानें धरून तो वार करील. आठ फूटांच्या लाटीवर दोन फुटांवर एक व चार फुटांवर दुसरा असे हात ठेवावेत असें जरी वर सांगितलें असलें तरी कित्येकांच्या मतें लाठीच्या टोंकांवर पुरेपुरा कबजा राखण्यासाठीं दोन्ही हातांच्या पकडीमध्यें निदान ३ फुटांचें तरी अंतर असावें असें आहे. परंतु या गोष्टी लाठी वापरणाराच्या उंचीवर व त्याच्या हाताच्या शक्तीवरच अवलंबून असतात. द्वंद्वाचे वेळीं लाठीचें माप काय असावें हें वर सांगितलेंच आहे. तथापि मैत्रीच्या लढ्यांत (Friendly Bouts) ज्या लाठीच्या टोंकानें गळ्याचें हाडास सहज भोंसकलें जाईल अशी वजनदार व टोंकदार लाठी वापरूं देऊं नये. कसेंहि असलें तरी खेळणारानें पुरेसे बचावाचे जाडजूड कपडे (Pads), चेहरा झांकण्यासाठीं लोखंडी जाळ्यांचीं आच्छादनें व जाड चामड्याचीं जाकिटें वगैरे वापरण्यांत हयगय करतां कामां नये. द्वंद्वास सुरवात झाली म्हणजे वार कोणत्या ठिकाणीं व कसे करावयाचे व तशाच प्रकारचे वार स्वतः चुकवून उलट प्रतिस्पर्ध्यावर तेच वार कसे उलटावयाचे याचा अभ्यास उत्तम झाला पाहिजे.

चित्र अंक ३०५ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें प्रहार करण्याच्या चार दिशा दाखविल्या आहेत. त्या म्हणजे सात तें शुन्य, एक तें चार, पांच तें सहा व तीन तें दोन या होत. ब्रॉडसोर्डच्या खेळाप्रमाणेंच या लाठीच्या खेळांत हल्ला व प्रतिहल्ला खेळावयाचा असतो. खेळणारा डावरा नसेल तर पहिला प्रहार **दोन** तें **तीन** या दिशेनें होतो व त्याचा बचाव क तें ड या दिशेनें धरलेल्या लाठीनें करता येतो. त्याचप्रमाणें **एक** तें **चार** या दिशेनें प्रहार झाल्यास त्याचा बचाव अ तें ब या दिशेनें लाठी धरल्यास करतां येतो. हल्ला करणारा डावरा नसेल तर हा दुसरा हल्ला लाठीच्या उजव्या हाताजवळ असलेल्या टोंकानेंच (Butt) केला जातो व खेळणारा डावरा असेल तर **दोन** तें **तीन** दिशेचा प्रहार त्याच टोंकानें केला जातो.

बचावाच्या वर ज्या दोन दिशा दाखविल्या आहेत त्यांच्या मदतीनें बरेचसे हल्ले परतवितां येतात. परंतु बचावाच्या दोन अधिक

चित्र

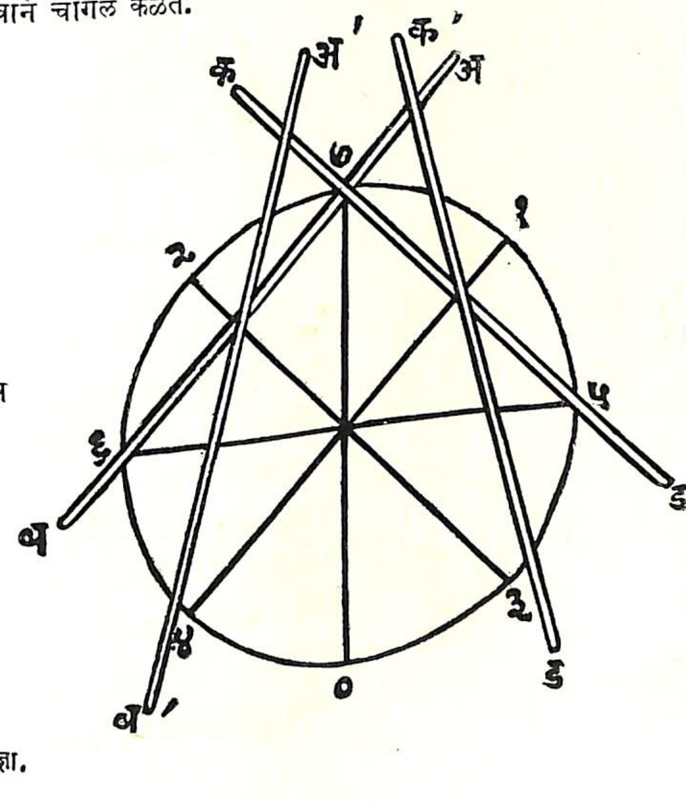


अंक ३०५

दिशा आहेत त्यांची कल्पना चित्र अंक ३०६ वरून येईल. या दुसऱ्या चित्रावरून कोणत्या हल्ल्याचा कोणत्या दिशेनें लाठी रोखून बचाव करावा हें सरावानें चांगलें कळतें.

त्या चित्रांत २ तें ३ दिशेनें जो प्रहार होतो त्याचा बचाव क ड किंवा क' ड' ह्या दिशेनें धरलेल्या लाठीनें होतो. तथापि क ड ह्या स्थितींतील लाठीची दिशा ६ तें ५, २ तें

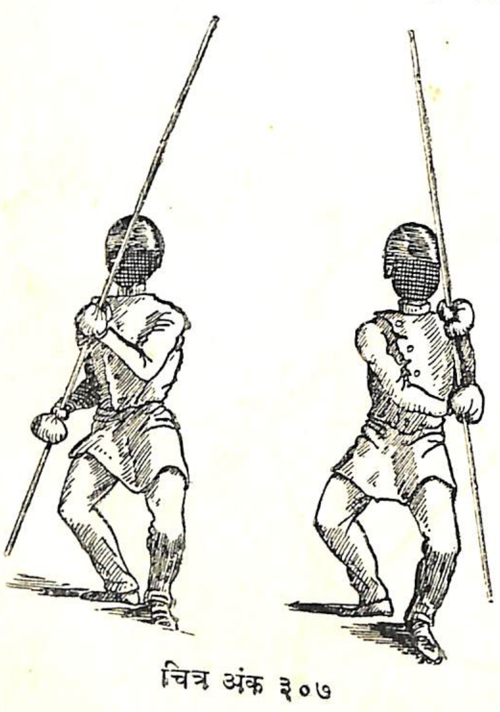
चित्र



अंक ३०६

३ आणि ७ तें ० ह्या प्रहारांचा प्रतिकार करूं शकते. परंतु प्रहार जर ४ तें १ ह्या दिशेनें झाला तर त्या स्थितींत असलेल्या लाठीनें बचाव होऊं शकणार नाहीं. त्याचप्रमाणें क ड ह्या स्थितींत असलेल्या लाठीनें ४ तें १, ६ तें ५ व २ तें ३ ह्या प्रहारांचा प्रतिकार करतां येतो. परंतु ७ तें ० ह्या प्रहारांपासून बचाव करतां येत नाहीं. अशाच रीतीनें अ ब किंवा अ′ ब′ ह्या लाठीबचावांच्या स्थितींचा उपयोग होतो.

आतां क्वॉर्टर-स्टाफ (Quarter-staff) खेळणारांनीं एकमेकांसमोर प्रथम कसें पवित्र्यांत उभें राहावें त्याचा विचार करूं:—खेळणारा डावरा नसेल तर त्यानें आपला डावा पाय उजव्या पायाच्या पुढें ठेवून चित्र अंक ३०७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें लाठी विशिष्ट तऱ्हेनें धरून उभें रहावें. या स्थितीस ऑन गार्ड (On guard) **तयारीची स्थिति** म्हणतात.



चित्र अंक ३०७

कुस्ती खेळतांना अगर फरीगदका खेळतांना जसें आपण पवित्र्यांत उभें राहतों तसें मात्र ह्या द्वंद्वांत उभें न राहतां, बॉक्सिंग किंवा बायो-नेट लढ्यांत ज्याप्रमाणें आपण दोन्ही पाय कांहीं प्रमाणांत गुडघ्यांत वांकवून उभे राहतों तसें उभें रहावयाचें असतें. पुढच्या पायाचा अंगठा प्रतिस्पर्ध्याच्या समोर राहील असा पाय रोखून उभें रहावें (चित्र अंक ३०८).

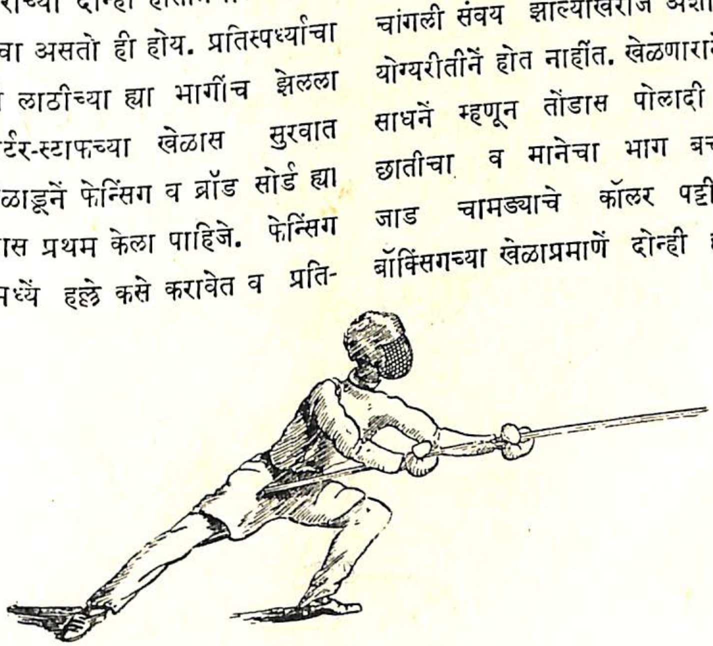


चित्र अंक ३०८

कित्येक प्रसंगीं मात्र उजवा पाय पुढें करून प्रतिस्पर्ध्याच्या डावीकडील अंगास अगर डोक्यास लाठीच्या (butt) बटनें—खालच्या टोंकानें भोंसकणें अधिक सोइस्कर होतें. हल्ला करतांना बॉक्सिंगच्या खेळाप्रमाणें शत्रूचा हेरलेला भाग आपल्या चांगल्या रीतीनें ताव-डींत यावा ह्या उद्देशानें पुढचा पाय उचलून बराच पुढें ठेवावा म्हणजे हल्ला अधिक परिणाम-

कारक होऊं शकतो. चित्र अंक ३०९ प्रमाणें हूल मारावी. मैत्रीच्या द्वंद्वात जे ठोसे (हूलचे वार) आपण टाळतों ते ठोसे लाठीच्या खालच्या व मागच्या टोंकांनीं देखील चांगले लगावतां येतात आणि विशेषत: प्रतिस्पर्धी जेव्हां अगदीं अंगलट येतो तेव्हां तर लाठीच्या खालच्या टोंकाचाच जास्त उपयोग होतो.

खेळास सुरवात:—प्रथम प्रतिस्पर्धी समोरासमोर १०–१२ फुटांचे अंतरावर तयारीनें उभे राहातात व "मास्टर आफ सेरिमनीज" नांवाचा अधिकारी असतो त्यानें सूचना केल्यावर द्वंद्वास सुरवात होते. ह्या खेळांतहि बॉक्सिंगच्या खेळाप्रमाणें प्रतिस्पर्धी अगदीं अंगलट आले अगर खेळांतील योग्य ती शिस्त सोडून मारामारीचें स्वरूप येण्याचा संभव वाटला (Rough play) तर तो अधिकारी त्या दोघांस निराळे करतो. खेळणारानें मुख्य गोष्ट लक्षांत ठेवावयाची म्हणजे हल्ल्याचा बचाव खेळणाराच्या दोन्ही हातांमधील काठीनेंच करावयाचा असतो ही होय. प्रतिस्पर्ध्याचा हल्ला खेळाडूनें लाठीच्या ह्या भागींच झेलला पाहिजे. क्वार्टर-स्टाफच्या खेळास सुरवात करण्यापूर्वीं खेळाडूनें फेन्सिंग व ब्रॉड सोर्ड ह्या खेळांचा अभ्यास प्रथम केला पाहिजे. फेन्सिंग व ब्रॉड सोर्डमध्यें हल्ले कसे करावेत व प्रतिस्पर्ध्यानें केलेले हल्ले कसे परतवावेत ह्यांची चांगली संवय झाली म्हणजेच क्वार्टर-स्टाफ ह्या खेळांत प्रगति दाखवितां येते. कारण ह्या तिन्ही खेळांत हल्ले प्रतिहल्ले ह्यांच्या तऱ्हा बहुतेक सारख्याच असतात व फेन्सिंग व ब्रॉड सोर्डमध्यें हत्यारें बरींचशीं सुटसुटीत असल्यानें हालचालींची संवय करण्यास जड जात नाहीं. फेन्सिंग व ब्रॉड सोर्ड ह्या खेळांची चांगली संवय झाली म्हणजे अवजड अशा क्वॉर्टर-स्टाफनें संवय करतां येते. फेन्सिंग अगर ब्रॉड सोर्ड ह्या खेळांची माहिती व अभ्यास नसल्यास क्वॉर्टर–स्टॉफ खेळांत प्रगति होण्याची फारशी आशा नसते. पूर्वींपेक्षां हल्लीं वापरण्यांत येणारे स्टॉफ जरी हलक्या वजनाच्या बांबू–वेंताचे असतात तरी सुद्धां त्यांची लांबी प्रमाणांत बरीच असल्यानें नवशिक्यांस हालचाली करण्यास प्रथम जड जातें. प्रतिस्पर्ध्याचा वार झेलून आपण त्यावर लाठीचा वार विशिष्ट हालचालींनीं करावयाचा असतो. अर्थात चांगली संवय झाल्याखेरीज अशा हालचाली योग्यरीतीनें होत नाहींत. खेळणारानें बचावाचीं साधनें म्हणून तोंडास पोलादी अच्छादन, छातीचा व मानेचा भाग बचावण्यासाठीं जाड चामड्याचे कॉलर पट्टीचें जाकीट, बॉक्सिंगच्या खेळाप्रमाणें दोन्ही हातांत जाड



चित्र अंक ३०९

मोजे, कमरेपासून गुडघ्यापर्यंतच्या भागाचा बचाव होण्यासाठीं एक जाड पॅड आणि गुडघ्यापासून खालीं, क्रिकेटमध्यें वुइकेट कीपरचे असतात तसें, लेग गार्ड्स वापरणें सुरक्षितपणाचें असतें. अर्थात अवजड लाठी व तिच्या जोडीला शरीरसंरक्षक असा बोजड पोषाख करून पुन्हां चपलतेनें हल्लेप्रतिहल्ले करावयाचे म्हणजे साधीसुधी गोष्ट नाहीं. हत्यारांच्या व पोषाखाच्या बोजडपणामुळेंच हा खेळ खेळण्यास बराच अवघड झाला आहे.

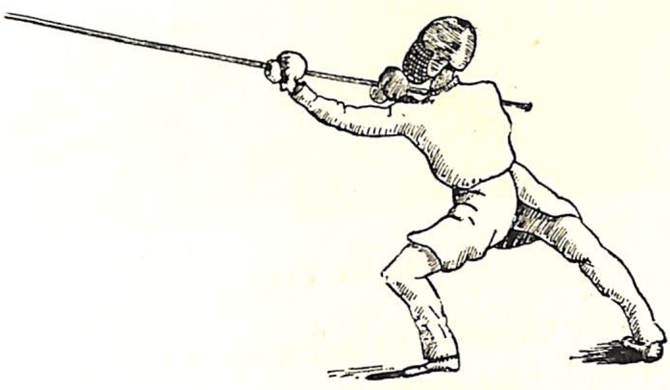
फेन्सिंग व ब्रॉडसोर्डच्या खेळांप्रमाणेंच ह्या खेळांतहि खेळणारानें उभें राहतांना दोन्ही पाय गुडघ्यांत वांकवून उभें राहावें म्हणजे आपल्या शरिराचा एकंदर भाग संकुचित केल्यासारखा होतो व त्यामुळें शरीर ताठ करून उभें राहिल्यानें शरिराच्या निरनिराळ्या भागांवर हल्ला होण्याची जी भीति असते ती अशारीतीनें वांकून उभें राहिल्यानें बरीच कमी होते. खेळतांना दोन्हीं हातांची पकड लाठीच्या कोठल्या भागावर धरावयाची हें वर सांगितलेंच आहे. दोन्ही हातांमधील अंतर जरी ३ फुटांचें असावें असें सांगितलें असलें तरी प्रसंगविशेषीं एक हात सरकवून दुसऱ्या हाताशेजारींहि आणतां येतो. कित्येक पॉइंट मारित असतांना अशारीतीनें एक हात सरकवून दुसऱ्या हाताजवळ आणावा लागतो व लंज घेऊन परिणामकारक वारहि करतां येतो. तथापि ही हालचाल तात्पुरती असते (चित्र अंक ३१०) व हल्ल्याचें काम झालें म्हणजे पुन्हां हात लांबवून काठीच्या मधल्या भागावर प्रतिस्पर्ध्याचा वार झेलण्याचें कामहि चांगल्यारीतीनें करतां येतें.

ह्या खेळांत आणखी एक महत्वाची हालचाल म्हणजे, वेळ पाहून प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगावर चालून जाणें अगर बचावाकरितां मागें सरणें ही होय. लाठीच्या ह्या खेळांत हातांच्या हालचालींचें जसें महत्व आहे तसेंच मागें पुढें कसें व किती जावें, लंज केव्हां घ्यावी वगैरे गोष्टींचा अभ्यासहि चांगला झाला पाहिजे. एकदम उडी मारून पुढें जाणें अगर मोठी उडी घेऊन बरेंच मागें जाणें हें ह्या खेळांत शक्यहि नसतें व दिसण्यांतहि वाईट दिसतें. अवजड हत्यार व बोजड पोशाख चढवून सिंगलस्टिकच्या खेळाप्रमाणें वाटेल तशी उडी मारून मागें अगर बाजूला जाणें शक्य नसतें. म्हणून ह्या हालचालींचा अभ्यासहि नीट व्हावयास पाहिजे. नवशिके खेळाडू लाठी लांब करून टोंकानें

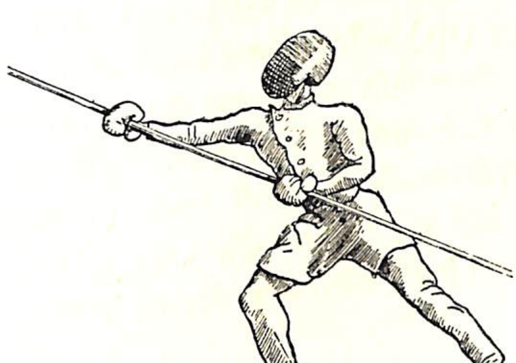


चित्र अंक ३१०

पॉइंट मिळविण्याचा प्रयत्न करतात, परंतु अशा हल्ल्यांचा बचाव सहज रीतीनें करतां येतो. यासाठीं प्रथम वार आखुड मारण्याकडेच जास्त लक्ष द्यावें, म्हणजे लाठीवरचा आपला काबूहि चांगला राहतो व असे हल्लेच परिणामकारक व शास्त्रशुद्ध गणले जातात. बॉक्सिंगच्या खेळांत खेळाडूनें आपलें अंग चोरून न धरतां आपला हात लांबवून जर प्रतिस्पर्ध्यास ठोसा लावण्याचा प्रयत्न केला तर बरगड्याची त्या भागाची बाजू चांगलीच उघडी पडते व प्रतिस्पर्धी चांगला खेळाडू असेल तर त्याचा फायदा घेतल्याशिवाय तो राहणार नाहीं. त्याचप्रमाणें भलत्याच वेळीं लंज घेऊन लाठी फाजील प्रमाणांत लांबवून पॉइंट मिळविण्याचा प्रयत्न झाला असतां तोहि वरप्रमाणेंच फसतो व वार करणाराच्याच अंगलट प्रतिस्पर्ध्याचा वार येतो. म्हणून चित्र अंक ३११ व ३१२ प्रमाणें वार मारावे. एखाद्या खेळाडूस आपल्या नुसत्या ताकदीचीच घमेंड असते व ताकदीच्या जोरावर तो वर सांगितल्याप्रमाणें प्रतिस्पर्ध्यावर एखादा वारहि करतो, परंतु खेळाचें कौशल्य त्या वारांत नसल्यानें परिणामीं त्यास यश येत नाहीं.



चित्र अंक ३११



चित्र अंक ३१२

बायोनेट फाइटिंग.



चित्र अंक ३१३

संगीन वापरण्याची प्रत्यक्ष लढाई न करतां चांगली संवय व्हावी म्हणून संगिनीच्या टोंकास बोथट करण्यासाठीं लोखंडी गोळी बसवून व तिच्याभोंवतीं चिंध्या व रबर गुंडाळून गोल चेंडूचा आकार करतात. याप्रमाणें संगिनी बोथट करून नंतर लष्करी खेळांचे वेळीं शिपायांकडून संगिनीनें लढाई (सूट) करवितात. अण्या बोथट केलेल्या असल्यामुळें खेळणारांच्या शरिरांस गंभीर स्वरुपांची इजा होत नाहीं. पॉइन्ट (वार) कोण कसे व किती मारतो तें पाहून हारजीत ठरविण्यांत येते. या खेळाच्या वेळीं तोंडास लोखंडी जाळीचे मुखवटे (शिरस्त्राणें), अंगांत जाड चामडी–कोट व हातांत जाड मोजे घालून हा खेळ खेळतात. वरील चित्र हिंदी शिपाई संगिनीची सूट खेळतांना घेतलेलें आहे.

(१२) बायोनेट फाइटिंग (Bayonet fighting)-संगिनींचा खेळ.

[लेखक :—श्री. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार, बी.ए., एलएल.बी., बडोदें.]

बायोनेट हें नांव ह्या हत्यारास कशावरून पडलें ह्याबद्दल अद्यापि एकमत नाहीं. पण तें नांव फ्रान्समधील 'बायोन (Bayonne)' या नांवाच्या गांवावरून पडलें असावें असें मानण्यांत येतें. प्रथम कदाचित् या गांवीं संगिनी (बायोनेट) होऊं लागल्या असतील. पंधराव्या शतकांत संगिनीचा आकार लहानशा खंजिरासारखा होता. इ. स. १६४७ सालीं झालेल्या एप्रे (Ypres) च्या युद्धांत फ्रेंच लोकांनीं खंजिराच्या आकाराच्या, लाकडी मुठींत बसविलेल्या, संगिनी बंदुकीच्या नळींत बसवून प्रथम वापरल्या. सन १७७१ मध्यें अशा प्रकारची 'प्लग बायोनेट' Plug bayonet) फ्रेंच पायदळास देण्यांत आली होती. ही बायोनेट बंदुकीच्या नळीच्या तोंडात ठोकून बसवावयाची असल्यानें ती बसविल्यावर बंदुकींतून गोळी सोडतां येत नसे. ही अडचण पेसर (Puyseur) नांवाच्या इसमानें दूर केली. त्यानें लोखंडी गोल कड्यांच्या मुठींत संगीन बसवून ती बंदुकीच्या टोंकास बसविण्याची तऱ्हा सन १७७८ मध्यें शोधून काढली. यामुळें बंदुकींतून गोळी सोडण्यास अडथळा येत असे तो दूर झाला. पण त्या वेळेच्या बंदुका मझल लोडर जातीच्या (नळीच्या पुढील तोंडानें दारू भरण्याच्या) असल्यानें रिंग बायोनेट बसविल्यावर देखील दारू भरण्यास अडचण पडत असे. पुढें सन १८०५ मध्यें सर जॉन मूर यांनीं स्प्रिंग क्लिप (Spring clip) ची बायोनेट तयार केली.

या संगिनीचा आकार त्रिकोणी होता. मॅगझिन रायफल (Magzine Rifle) वापरण्यांत येईपर्यंत ब्रिटिश फौजेंत या त्रिकोणी आकाराच्याच संगिनी वापरण्यांत येत होत्या. नंतर तरवारीच्या आकाराच्या संगिनी शिपायांस देण्यांत आल्या. यांचा उपयोग भोंसकण्याकडे व कापण्याकडे होऊं शकतो.

निरनिराळ्या जातींच्या लोकांमध्यें निरनिराळ्या आकारांचीं हत्यारें वापरण्याची प्रवृत्ति दिसून येते. त्यास अनुसरून संगिनींचे आकारहि निरनिराळया देशांतून निरनिराळे प्रचलित झाले आहेत. मागील महायुद्धाच्या अनुभवानंतर सन १९२८ मध्यें इंग्रजांनीं संगिनीच्या आकारांत फरक केला. तिच्या पात्याची लांबी कमी करून ती ८ इंची ठेवण्यांत आली.

निरनिराळ्या देशांतील संगिनीची लांबी व वजनें खालीं दिलीं आहेत.

नांव	लांबी	वजन
१ इंग्लंड (१९२८)	८ इंच	—
२ अमेरिकन (१९०५)	१६ ,,	—
३ फ्रान्स	१५$\frac{3}{4}$,,	—
४ जर्मनी	१५·१६ ,,	१पौं.४औं.
५ बेल्जम	९$\frac{1}{2}$,,	—
६ इटली	११$\frac{3}{4}$,,	१२ औं.
७ जपान	१५ ,,	१५$\frac{1}{4}$,,
८ नेदरलन्ड	१८·८५	१० ,,
९ झेकोस्लाव्हिकिया	११·८	१४$\frac{1}{2}$,,

इतर देशांतून देखील याप्रमाणें लांबी व वजनांत फरक आहेत.

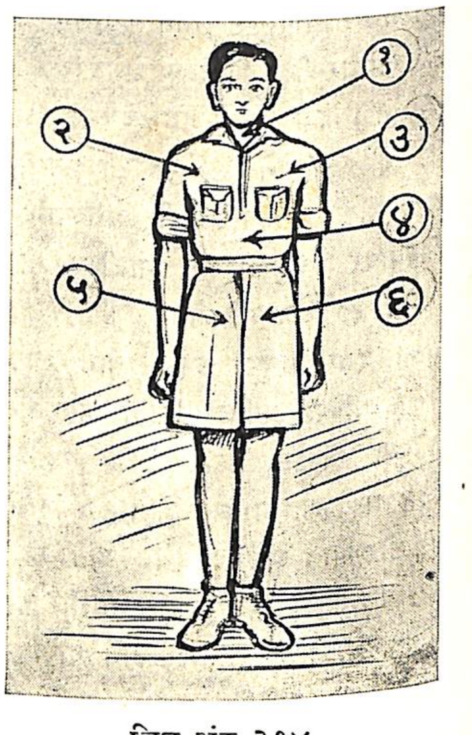
सामान्य माहिती

वर आम्ही संगिनीचा इतिहास व इतर थोडीशी माहिती दिली आहे. हें हत्यार केवळ लष्करांतील लोकांपाशींच असतें व त्याचा खरा उपयोग लष्करांतील पायदळाचीं माणसें ऐन लढाईच्या वेळींच करूं शकतात. त्यामुळें हें हत्यार कशा रीतीनें वापरावें याची सविस्तर माहिती लष्करांत नसलेल्या माणसांस मुळींच उपयोगाची नाहीं. म्हणून आम्ही ती विशेष विस्तारानें दिली नाहीं.

अलीकडे पिस्तूल, हॅन्ड ग्रेनेडस् (हातानें फेकून मारण्याचें बॉंब) वगैरेंसारखीं दारूनें उडणारीं हत्यारें निघाल्यानें तरवार, भाला वगैरेंसारखीं हत्यारें प्रत्यक्ष लढाईच्या कामांत उपयोगांत येईनाशीं झालीं आहेत. त्याचप्रमाणें बायोनेट हें हत्यारहि हल्लीं निरुपयोगीं ठरलें असेल असें पुष्कळांस वाटण्याचा संभव आहे. पण संगिनीचा अजून देखील हातघाईच्या लढाईत चांगला उपयोग होतो असें अनुभवानें सिद्ध झालें आहे. त्यामुळें या हत्याराचा उपयोग कशारीतीनें करावा याबद्दलची चांगली माहिती देणारीं पुस्तकें लष्करी खात्याकडून प्रसिद्ध करण्यांत आलीं आहेत व त्या धोरणानें पायदळांतील शिपायांस हें हत्यार कसें वापरावें त्याचें योग्य तें शिक्षण लष्करांतून देण्यांत येतें. ज्याची इच्छा असेल त्यांनीं तें शिक्षण प्रत्यक्ष लष्करांत दाखल होऊन मिळवावें.

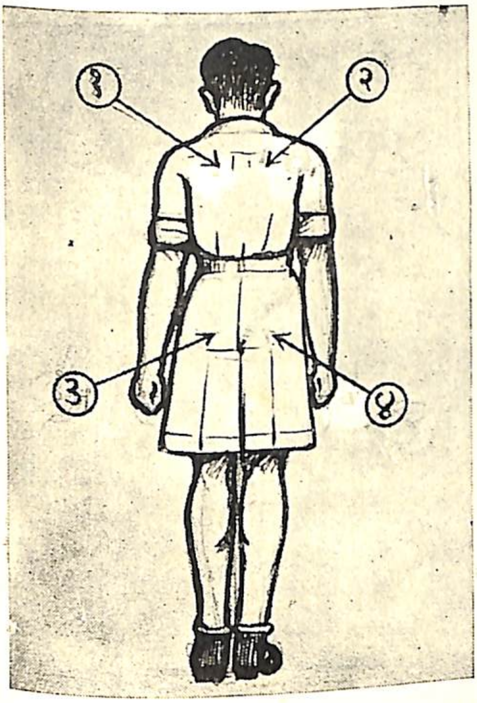
संगीन हें लढाईतील एक जहाल हत्यार आहे. याचा उपयोग शत्रूस क्ररपणानें व सफाईनें ठार करण्यासाठीं करतात. टेहळणी करतांना, रात्रीच्या वेळीं अगर रस्त्यांतील हातघाईच्या लढाईत याचा चांगला उपयोग होतो. हें चढाईस उपयोगीं पडणारें शस्त्र आहे. हें हत्यार वापरण्यांत शक्तीची, हिमतीची व कुशलतेची परीक्षा होते. संगीन वापरणाऱ्या शिपायाच्या चेहऱ्यावर एकप्रकारचा क्रूरपणा व निश्चय दिसला पाहिजे. हें शिक्षण नुसत्या परेडीच्या मैदानावर देऊन भागत नाहीं, तर जंगलांत उंचसखल जागीं देणें जरूर असतें. त्यामुळें कसल्याहि अडचणीच्या जागीं शिपाई या हत्याराचा चांगला उपयोग करूं शकतो.

संगिनीचे वार शरिराच्या मर्मस्थानीं अचूक मारले तर त्याचा जास्त परिणाम होतो. त्यासाठीं शरिराच्या पुढील व मागील भागांत कोणकोणतीं मर्मस्थानें आहेत त्याची खालील चित्रांवरून कल्पना येईल (चित्र अंक ३१४ व ३१५).



चित्र अंक ३१४

(१) गळा. (२) उजवा खांदा. (३) डावा खांदा. (४) पोट. (५) उजवी जांग. (६) डावी जांग.



चित्र अंक ३१५

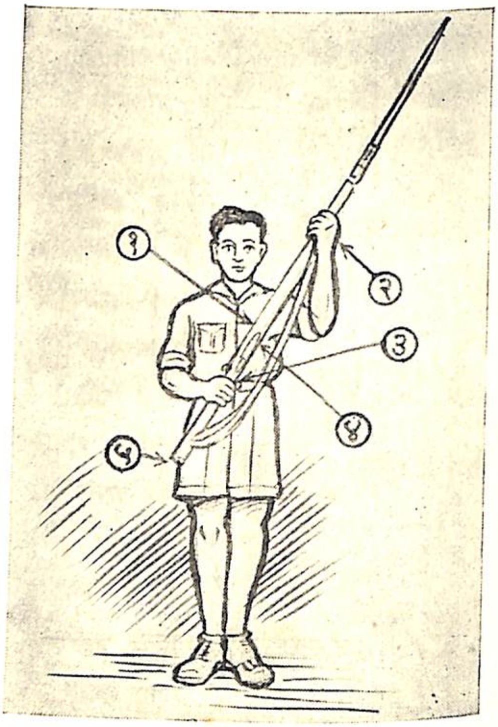
(१) पाठीचा डावा भाग. (२) पाठीचा उजवा भाग. (३) डावें ढुंगण. (४) उजवें ढुंगण.



चित्र अंक ३१६

फेन्सिंग, बॉक्सिंग व सिंगल स्टिकमध्यें ज्याप्रमाणें ऑन गार्ड (on guard) ची (तयारीनें उभें राहण्याची) पद्धति आहे त्याप्रमाणें संगिनीच्या खेळांत देखील ऑन गार्डची एक स्थिति (पवित्रा) असते. चित्र अंक ३१६ प्रमाणें डावा पाय उजव्या पायाच्या पुढें टाकून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बंदुक धरून उभें रहावयाचें असतें. उजव्या हाताचें मनगट बंदुकीच्या बटला (बुंध्याला) लागून ठेवावें. उजवा गुडघा ताठ व डावा गुडघा जरा वांकलेला ठेऊन उभें राहावें. शरिराचा तोल नीट राहील अशा बेतानें दोन पायांत अंतर ठेवावें. शत्रूवर हल्ला करण्यास ही स्थिति अनुकूल असते. पण अशारीतीनें बंदुक धरून जास्त अंतर जाणें सोईचें नसतें. म्हणून त्यासाठीं दुसरी तऱ्हा ठरविली आहे.

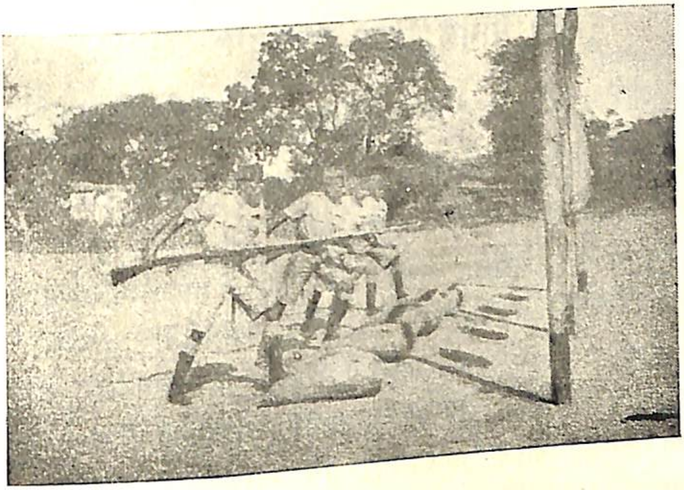
[या स्थितीस हायपोर्ट (High port) म्हणतात. चित्र अंक ३१७ प्रमाणें बंदुक धरून उभें रहावें. ऑन गार्डच्या पोझीशनमध्यें हात बंदुकीवर ठेवतात, तसेंच या स्थितींतहि ठेवावयाचे असतात. याप्रमाणें बंदुक धरून बरेंच लांब अंतर चालत अगर धांवत जातां येतें.]



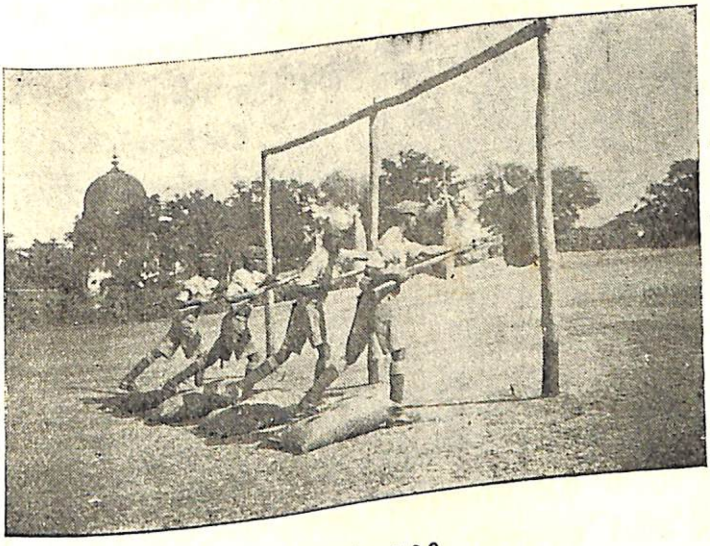
चित्र अंक ३१७

लढाईशिवायच्या वेळीं संगीन नेमकी मारण्याची संवय करण्यासाठीं चित्र अंक ३१८ प्रमाणें गवत भरून पोतीं जमिनीवर ठेवतात अथवा चित्र अंक ३१९ प्रमाणें टांगून ठेवतात व त्यांवर संगीन नेमक्या जागीं मारण्याची व परत काढण्याची संवय करतात. संगीन खुपसून लागलींच परत ओढून काढावयाची असते (वुइड्रा Widraw) व लांबून धांवत येऊन संगीन पोत्यांत पुनः खुपसावयाची असते. असें करतांना नुसत्या हाताचा जोर न वापरतां सर्व शरिराचा जोर वापरावयाचा असतो.

फेन्सिंगच्या खेळांत ज्याप्रमाणें पॅरी (Parry) रोख करतात त्याप्रमाणें या खेळांतहि सामनेवाल्यानें केलेला मार चुकविण्यासाठीं त्याची बंदुक आपल्या बंदुकीनें उजव्या अगर डाव्या बाजूस ढकलावी लागते व नंतर लागलींच आपण त्याचेवर थ्रस्ट (वार) मारावयाचा असतो.



चित्र अंक ३१८



चित्र अंक ३१९

(१३) सिंगल स्टिक (Single Stick.)

[लेखक:—रा. शंकर गोपाळ डोंगरे, बी.ए., बडोदें.]

नेहमींच्या तीक्ष्ण धार असलेल्या सरळ अगर वांकदार तरवारीनें सेब्रर (sabre) खेळणें सुरक्षित नसतें, म्हणून त्या विद्येचा अभ्यास करण्यासाठीं सिंगल स्टिकची योजना करण्यांत आलेली आहे. तसेंच सरळ व तीक्ष्ण टोंक असलेल्या तरवारीनें (रॅपियर Rapier) खेळणेंहि सुरक्षित नसल्यानें त्याच्या ऐवजीं ती विद्या शिकण्यासाठीं फॉईलची (चौकोनी निमुळत्या लोखंडी सळीचे टोंकास गोल आकार करून केलेलें हत्यार) योजना केलेली आहे. फेन्सिंग म्हणजे तीक्ष्ण टोंक असलेल्या तरवारीचा खेळ असा अर्थ पुष्कळांच्या कल्पनेंत भरलेला आहे; तसेंच फॉईलनें खेळण्याचा खेळ असाहि फेन्सिंगचा अर्थ झालेला आहे. पण हे अर्थ चुकीचे आहेत. इंग्रजी भाषेंत फेन्सिंगचा अर्थ बचावाची व माराची विद्या असा आहे. हा शब्द बहुत करून तरवारीच्या खेळांस लावतात.

सरळ अणकुचीदार तरवारीनें नुसतें भोंसकण्याच्या (थ्रस्ट)–हूल मारण्याच्या–खेळाचा प्रकार इंग्लंडमध्यें बराच उशीरां फ्रान्स व स्पेनमधून आला. अजून देखील ह्या प्रकारचा खेळ विलायतेंत परदेशी समजला जातो. इंग्रज लोकांच्या मताप्रमाणें त्यास रुंद पात्याच्या तरवारीनें कांपण्याचे व भोंसकण्याचे हात मारण्याचा खेळच जास्त मर्दानी तऱ्हेचा वाटतो. त्यामुळें सिंगल स्टिकच्या खेळाचें महत्त्व इंग्रज लोकांस जास्त वाटतें. हिंदुस्थानांतील तरवार व ढालीचा खेळ फरीगदक्यानें शिकतात. इंग्रजी प्रकारांत बचावासाठीं दुसऱ्या हातांत ढाल नसते. गुडघ्याच्या खालीं मारणें अगर हूल मारणें इंग्रज लोक कमीपणाचें समजतात. पण नवीन तऱ्हेनें खेळणारांशीं इंग्रज खेळाडूंचे सामने होऊं लागले त्यावेळीं भोंसकण्याच्या पद्धतीचा श्रेष्ठपणा त्यांचे अनुभवास येऊं लागला. कांपण्याचा वार मारण्यासाठीं हात गोलाकार फिरवून न्यावा लागतो व त्याप्रमाणें नेण्यांत जास्त वेळ लागतो. त्याच्या उलट सरळ हात लांब करून भोंसकण्याचा वार फार लवकर सामनेवाल्याच्या शरिराजवळ जातो. असा प्रकार असल्यानें इंग्रज व इंग्रजेतर विदेशी खेळाडूंच्या सामन्यांत इंग्रज खेळाडूंचें शरीर अनेक ठिकाणीं भोंसकलें जाऊं लागलें, पण त्यांचे वार मात्र सामनेवाल्यास पाहिजे तितके लागत नसत. त्यामुळें इंग्लंडमध्यें हळूं हळूं नाइलाजानें हा नवीन भोंसकण्याचा प्रकार रूढ होऊं लागला. बॉक्सिंगमध्यें देखील जुन्या वेळीं गोल हात फिरवून ठोसा (round arm



ले.—रा. शंकर गोपाळ डोंगरे.

blow) मारण्याचा रिवाज होता; पण अलीकडे समोर हाताचा ठोसा (straight hit) जलदीं लागत असल्यानें त्याचा तिकडे प्रसार झाला आहे; तीच स्थिति तरवारीचे खेळांतहि झाली.

सिंगल स्टिकच्या खेळांत दोन्ही प्रकारचे वार आहेत. हूलचा वार मारणें सोईचें असेल तर तो हात मारून सामनेवाल्यास भोंसकतां येतें, पण एखादे वेळीं धारेच्या बाजूनें काट करणें देखील सोईचें असतें. खरोखरीं प्रसंग पडतो त्यावेळीं नियमांचें बंधन नसतें. अशा वेळीं सिंगल स्टिकचा खेळ जास्त उपयोगी पडतो. अजून देखील केवळ शोभा म्हणून धार असलेली तरवारच लष्करांतून वापरतात.

नुसत्या सिंगल स्टिकच्या काठीनें खेळून खरी तरवार वापरण्याची कला शिकतां येत नाहीं असा ह्या खेळावर आरोप आहे व तो कांहीं अंशीं खराहि आहे. ज्यास खऱ्या तरवारीनें खेळण्याची संवय करावयाची असेल त्यांनीं बोथट अणी केलेल्या व बोथट धारीच्या तरवारी वापराव्या. तथापि नुसत्या काठीनें खेळून देखील दृष्टि व हातापाय यांची जी तयारी होते व त्याबरोबरच दोन काठ्या मारण्यांत व खाण्यांत जी मनाची तयारी होते ती तरवारीच्या खेळांतहि उपयोगी पडते. शिवाय अलीकडे सिंगल स्टिककडे नुसता एक मर्दानी खेळ म्हणूनच पाहतात. त्या दृष्टीनें तो बॉक्सिंगइतकाच उपयुक्त आहे. वाईट हवा झाली असतांना जेव्हां मैदानी खेळ खेळतां येत नाहींत त्यावेळेस बंद जागेंत हा खेळ खेळतां येतो व यानें शरिरांतील सर्व स्नायूंस उत्तम मेहनत होते. दोन काठ्या खाणें अगर मारणें यांत निर्दयपणा आहे असें कोणी म्हणेल तर तो आरोप कबूल करणें भाग आहे. पण धकाधकीच्या मामल्यांत अशा वृत्तीचीं माणसेंच जगतात. ज्या खेळांत नुसतें शारीरिक चापल्य व शक्तीचा उपयोग होतो पण ज्यांत हिम्मत, सहनशीलपणा व कांटकपणास वाव नसतो असा खेळ राष्ट्रीय खेळ होण्याच्या लायकीचाच नसतो.

"No game was ever yet worth a rap,
For a rational man to play,
Into which no accident, no mishap,
Could possibly find its way."

बॉक्सिंग हा तरुणांचा खेळ आहे, सिंगल स्टिक हा मध्यम वयाच्या माणसांचा खेळ आहे व फेन्सिंग उतार वयाच्या वृद्धांचा खेळ आहे असें समजतात.

सिंगल स्टिकसाठीं ॲशच्या झाडाची चिवट काठी वापरतात. या काठीचा तडाखा मांडीवर, कोंपराच्या हाडावर अगर मनगटावर बसला तर मनुष्याची सुस्ती उडण्यास तो पुरेसा असतो व त्याबरोबरच हिम्मत न सोडतां धिम्मेपणानें वार सहन करून लढत राहण्याचेंहि तो शिकवितो. पंचवीस वर्षांच्या वयानंतर देखील हा खेळ शिकण्यास सुरुवात करतां येते. पुस्तकांतून हा खेळ कसा खेळावा याबद्दलच्या सूचना देतां येतील, पण आपल्यापेक्षां चांगल्या खेळणाराशीं प्रत्यक्ष खेळूनच हा खेळ लवकर व चांगला खेळतां येतो. तुमची इच्छा जर तुम्हांस हा खेळ चांगला व लवकर यावा अशी असेल तर शिक्षकास तुमच्याबरोबर खेळतांना जरा तडफेनेंच खेळावयास सांगा. त्याचे तडाखे बसून तुमच्या अंगावर वळ उठले तर तुम्ही हा खेळ लवकर शिकाल व

खऱ्या सामन्यांत सामनेवाल्यास तुम्हांस हारविणें कठीण जाईल. शिक्षक जर तुम्हांस लागूं नये म्हणून तुमच्याशीं नरमरीतीनें खेळूं लागला तर त्यांत उलट तुमचेंच नुकसान आहे. एकदां जेथें तडाखा बसेल त्या जागीं पुनः वार आला तर सहजच तुम्ही उत्तम बचाव करूं लागाल. जुन्या काळचे लोक हा खेळ खेळतांना हल्लींच्या प्रमाणें सर्वांगाचें रक्षण करण्याची साधनें वापरीत नसत. उलट अंगांतील साधा कोट काढून ठेवून उघड्या अंगानें व उघड्या डोक्यानें खेळत.

सिंगल स्टिकच्या अनेक पद्धति इंग्लंडमध्यें प्रचलित आहेत. आरमारांतील लोकांत एक विशेष तऱ्हेची पद्धति चालू आहे. या निरनिराळ्या पद्धतींत कांहीं किरकोळ नियमांचा फरक आहे, तरी मुख्य फरक शरिराच्या कोणत्या भागावर वार मारावा अथवा मारूं नये या बाबतींत आहे. प्रत्यक्ष मारामारीच्या प्रसंगीं कोणत्या भागांवर वार मारावा अथवा मारूं नये याबद्दल कांहीं विधिनिषेध राहत नाहीं. म्हणून ज्या पद्धतींत, वाटेल त्या भागावर मार मारण्याची परवानगी असते ती पद्धति चांगली असें वाटतें. सिंगल स्टिक उत्तम खेळणाराची परीक्षा करण्याची एक रीत जुन्यावेळीं प्रचलित होती. ती खरोखर चांगली होती. प्रथम अशा उमेदवारास तीन कुशल खेळाडूंबरोबर एकामागून एक असें खेळावें लागे. नंतर ही कला न जाणणाऱ्या, हिंमती पण अडाणी गड्यांबरोबरहि त्यांस खेळावें लागे. त्यानंतर दारू पिऊन अर्धवट बेहोश झालेल्या तीन गड्यांबरोबर खेळावयाचें असे. याप्रमाणें तीन निरनिराळ्या प्रकारच्या गड्यांबरोबर खेळून उमेदवारानें आपलें कौशल्य दाखविलें तरच त्यास वस्ताद होण्यास लायक म्हणून निवडलें जाई. ज्या पद्धतींत कृत्रिम बंधनें थोडीं व बचावासाठीं अंगावर घालण्याचीं साधनेंहि थोडीं ती खेळण्याची पद्धति उत्तम ठरविणें योग्य होईल.

निरनिराळे वार मारतांना एक गोष्ट खेळणारांनीं नीट लक्षांत ठेवावी. सामनेवाल्यावर जोरानें वार मारण्यासाठीं हात जास्त मागें घेऊन पुढें आणावा लागतो, पण असें करण्यास जास्त वेळ लागत असल्यामुळें सामनेवाल्यास आपणावर वार करणें सोपें जातें. थोड्या अंतरावरून झटकन वार मारणेंच फायद्याचें असतें. असा वार जरा हळूं लागतो ही गोष्ट खरी आहे, पण खरी धारेची तरवार तुमच्या हातांत असेल तर अशा प्रकारचा वार देखील सामनेवाल्यास जखमी करून सामना पुढें चालविण्यास असमर्थ करूं शकेल. तसेंच सामनेवाल्यानें तुमच्या अंगावर वार मारला व तो तुम्हास लागला तर खऱ्या खेळाडू वृत्तीनें तुम्हीं पुढें होऊन तो लागल्याचें कबूल करणें जरूर असतें. अशावेळीं क्षणभर खेळ थांबवून, चित्र अंक ३२० प्रमाणें उभें राहून व वर हात नेऊन वार लागल्याची कबुली दर्शवावी. तसेंच सामनेवाल्यानें संतापून जोरानें वार मारला तरी तुम्ही तितकेंच संतापून उलट जोरानें वार मारणें योग्य होणार नाहीं. अशावेळीं तुम्ही मनोवृत्ति शांत ठेवणें जरूर असतें व जर असें तुम्ही केलें तरच तुमचा प्रतिस्पर्धी जास्त गोंधळतो व त्याच्या मनःस्थितीचा पुढील खेळांत तुम्हास फायदा मिळतो. दोघांनीं चिडून जोराजोरानें वार मारलें तर तो मारामारीचा प्रकार

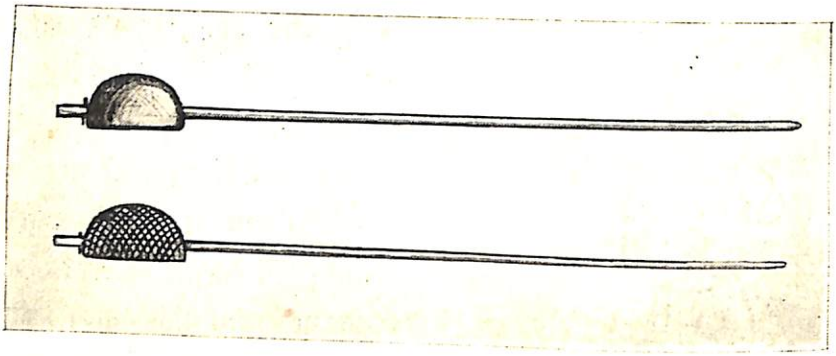


चित्र अंक ३२०

होतो व दोघांनाहि वाईट स्वरूपाच्या जखमा होण्याचा संभव असतो. तुम्ही खेळ खेळत आहांत हें विसरूं नका.

पोशाख :—या खेळासाठीं अलीकडे लोखंडी मजबूत तारांनीं विणलेलें शिरस्त्राण, अंगांत मजबूत चामड्याचें जाकीट, मांड्यांच्या व पायांच्या बचावासाठीं जाड पॅड वापरतात. हें सर्व सामान घेणें फार खर्चाचें आहे. पण त्यापासून शरिराचा बचाव होतो. कित्येक खेळणारे गुडघ्याखालील उजव्या पायाचें रक्षण करण्यासाठीं क्रिकेटचें पॅड घालतात, पण त्यामुळें त्या पायाच्या हालचाली स्फूर्तीनें होण्यास अडचण होते; म्हणून पॅड न बांधणें चांगलें. शिवाय पायांचे स्नायु काठीचे वार सहन करण्यासारखे मजबूत असतात. पाय हलके असले म्हणजे पायांची चाळवाचाळवी स्फूर्तीनें करून पायांचा बचाव करणें सोपें जातें.

सिंगल स्टिक :—ॲशच्या झाडाची काठी चिवट असते, त्यामुळें त्या झाडाच्या काठ्याच सिंगल स्टिकसाठीं वापरतात. या काठीची लांबी ४० इंच ठेवतात व हाताच्या आंगठ्याइतकी ती जाड असते. या काठीवरील साल न काढतां तशीच कायम ठेवतात; असें केल्यानें ती काठी जास्त वेळ टिकते. या काठीस गांठी नसाव्या. काठी ज्यास्त दिवस टिकवावयाची असेल तर, काम झाल्यावर ती एका भांड्यांतील पाण्यांत बुडवून ठेवावी. कामापुरती पाण्यांतून बाहेर काढावी. याप्रमाणें काठी पाण्यांत न ठेवली तर अर्ध्यातासाच्या खेळांत २–३ काठ्या मोडण्याचा संभव असतो व त्यामुळें खेळाचा खर्च वाढतो. या खेळांत काठीनेंच सामनेवाल्याच्या वारांचा बचाव करावयाचा असल्यानें आपल्या काठीवरून त्याची काठी घसरून आल्यानें आपल्या बोटांस इजा होण्याचा संभव असतो. म्हणून काठीच्या मुठीच्या बाजूस लहानशी टोपली अथवा जाड कातड्याची रुंद पट्टी बसवितात. चित्र अंक ३२१ वरून या काठीची कल्पना येईल. टोपलीला दोन्ही बाजूंनीं भोंकें असतात. त्यांतून काठी घालतात व टोपलीच्या अगर चामड्याच्या रुंद पट्टीच्या भागाकडील काठी धरून खेळतात. फरीगदक्या खेळांतील गदक्याच्या प्रमाणेंच याची रचना असते. टोपली लवकर मोडते म्हणून चामड्याची पट्टी चांगली. टोपलींतून अगर चामडी पट्ट्यांतून काठी निघून जाऊं नये म्हणून तिच्यावरील टोंकास भोंक पाडून त्यांतून १–१। इंच लांबीची बारीक लाकडीचूक आडवी बसवितात. तसेंच मनगटाच्या बचावासाठीं मनगटावर जाड चामडी पट्टा (a good long gauntlet) किंवा



चित्र अंक ३२१

आंगठ्यासारखी जाड रबरी रिंग (कडी) घालावी.

खेळतांना काठी पिचली तर खेळ बंद करून दुसरी काठी घ्यावी. पिचलेली काठी डोळ्यांवरील जाळींतून आंत जाऊन डोळ्यांस इजा होण्याचा संभव असतो. तरवारीच्याऐवजीं काठीनें सराव करावयाचा असतो, पण तरवारी-पेक्षां काठीचें वजन फार कमी असतें. म्हणून जाड्यांत जाडी वजनदार काठी वापरावी म्हणजे मनगट मजबूत होतें.

पवित्रा :—या खेळासाठीं लागणाऱ्या साधनांची माहिती सांगितली. आतां या खेळा-च्या पवित्र्याचा विचार करूं. सिंगल स्टिकची काठी ही तरवारीच्या ऐवजीं घ्यावयाची असते. तरवारीस धार एका बाजूस असते व त्या बाजूनेंच वार मारावा लागतो. तशी संवय ठेवण्यासाठीं काठीची मूठ आपल्या चार बोटानीं धरून आंगठा काठीवर लांब करून ठेवावा. अशा रीतीनें काठी धरली म्हणजे बोटांचीं मधलीं पेरीं (नकल्स knuckles) —बोटांचे दुसरे सांधे—काठीच्या काल्पनिक धारे-च्या रेषेंत येतील. याप्रमाणें काठी धरून वार केले तर ते काल्पनिक धारेच्या बाजूनेंच लागतील.

बॉक्सिंग अथवा कुस्तींत पवित्र्याचें महत्व आहे, त्याचप्रमाणें योग्य पवित्र्यावर उभें राहून खेळण्याचें सिंगल स्टिकच्या खेळांतहि महत्व आहे. चित्र अंक ३२२ प्रमाणें उजवा पाय पुढें व डावा पाय मागें ठेऊन उभें राहावें. पुढील पाऊल सरळ व मागील पाऊल त्यास काटकोन करून ठेवावें. दोन्ही पाय गुडघ्यांतून



चित्र अंक ३२२

चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें वांकवून ठेवावे. डावा हात कमरेवर मागें ठेवावा व उजवा हात पुढें लांब करून व टोपलीचा गोल भाग वर करून काठी धरावी. या स्थितीस एंगेजिंग गार्डची (Engaging guard) स्थिति म्हणतात. डावा हात खेळतांना पुढें येऊं नये, म्हणून त्या हाताचीं बोटें कमरेवरील पट्ट्यांत अडकवावीं; म्हणजे त्या हातास वार लागण्याची भीति राहात नाहीं. गुडघ्यांतून वांकून उभें राहण्यानें सुरुवातीस पायांत कळ येते. पण तसेंच उभें रहात गेल्यानें तसें उभें राहण्याची संवय होते. याप्रमाणें उभें राहिल्यानें आपल्या शरिराचा बचाव करण्याच्या भागाचें (surface) प्रमाण कमी होतें व शिवाय वार मारतांना एकदम गुडघे झटक्यानें ताठ करतां येतात. दोन पायांमधील अंतर खेळणाराच्या दोन पावलांइतकें असावें. पुढील पायाचीं बोटें समोर सरळ ठेवावीं म्हणजे पाय पुढें टाकतांना तो सरळ पुढें पडतो. तसेंच मागील पाऊल चित्रांतल्याप्रमाणें आडवें व जमिनीवर टेकून ठेवलें असलें म्हणजे शरिराचा तोल चांगला राहतो. उजवा पाय पुढें टाकून वार मारतांना ही पायाची स्थिति बदलते, पुनः परत या पवित्र्यावर उभें राहावयाचें असतेंच.

वार मारण्यासाठीं सामनेवाल्याकडे पुढें जावयाचें असेल तेव्हां पुढील उजवा पाय थोडा पुढें सरकवावा व नंतर लागलींच मागील डावा पाय तितकाच पुढें घ्यावा, म्हणजे मूळची स्थिति कायम राहते. शत्रूपासून मागें जावयाचें असेल तर उलट क्रिया करावी. डावा पाय प्रथम मागें सरकवावा व लगेंच उजवा पाय तितकाच मागें घ्यावा. पुढें अगर मागें जातांना नजर समोर सामनेवाल्याकडे लावावी. पाउलें एकमेकांस काटकोन करून ठेवावीं व गुडघे वांकलेले ठेवावे.

या खेळांत गार्डचे (रोखेचे) दोन प्रकार प्रचलित आहेत. एक 'हँगिंग गार्ड' (Hanging guard) व दुसरा 'अपराईट गार्ड' (Upright guard). या दोन्ही प्रकारांची गरज लागते. अंक ३२२ चित्र हँगिंग गार्डचें आहे व ३२३ चें चित्र अपराईट गार्डचें आहे. चित्र अंक ३२३ मध्यें उजव्या हाताचें कोंपर शरिराच्या बाजूस लावून ठेविलेलें आहे. पुढील हात शरिराशीं काटकोन करून ठेविला आहे व त्या हाताचे सरळ रेषेंत काठी आहे, पण ती जमिनीशीं ४५° चा कोन करून ठेविली आहे. यांत बोटांचीं हाडें (नकल्स) बाहेरच्या बाजूस केलेलीं आहेत. या गार्डमध्यें काठीचें टोंक वरच्या बाजूस केलेलें आहे. याचें उलट हँगिंगगार्डमध्यें



चित्र अंक ३२३

काठीचें टोंक खालीं जमिनीकडे वांकवून ठेविलें आहे. नकल्स वर केलीं आहेत व कोपरांतून हात जरा वांकविलेला आहे. कोपरांतून हात वांकविलेला असला म्हणजे हात ताठ करून लगेंच वार मारतां येतो. हात ताठ सरळ असेल तर तो वांकवून, मारण्यासाठीं ताठ करण्यांत वेळ जातो व सामनेवाल्यास आपल्या-वर वार करण्यास संधि मिळते. या दोन प्रकारच्या गार्डमध्यें चित्र अंक ३२३ प्रमाणें केलेला अपराईट गार्ड जास्त उपयोगी आहे, कारण या प्रकारांत तरवारीची धारेची बाजू सामनेवाल्याकडे केलेली असते. त्यामुळें रोख केल्यास लागलींच वार मारतां येतो, पण हँगिंग गार्डमध्यें तरवारीची धार सामनेवाल्यापासून उलट बाजूस असते. त्यामुळें रोख केल्यावर मनगट फिरवून व धार सामनेवाल्याकडे करून मग वार मारतां येतो; पण याप्रमाणें करतांना वेळ जातो. बाकी बचावाच्या दृष्टीनें दोन्ही गार्ड सारखे आहेत.

खेळणारांनीं एक गोष्ट ध्यानांत ठेवणें जरूर आहे. आपण मार न खातां सामने-वाल्यास मार द्यावा (To hit without being hit) असें धोरण ठेवावें. यासाठीं मुख्य यत्न बचाव करण्याचा असावा. कारण काठीचे दोन चार वार खाल्ल्यानें आपणास फारशी दुखापत होणार नाहीं ही गोष्ट खरी; पण खरी तरवार असेल तर एका वारांतच आपण निकामी होऊं. म्हणून वार अशा तऱ्हेनें मारावा कीं त्याचा उलट वार आपण खात्रीनें अडवूं शकूं.

वार.

या खेळांत मुख्य वार चार प्रकारचे आहेत. (१) सामनेवाल्याच्या डाव्या गाला-वरील, (२) सामनेवाल्याच्या उजव्या गाला-वरील, (३) सामनेवाल्याच्या डाव्या बरगडी-वरील आणि (४) सामनेवाल्याच्या उजव्या बरगडीवरील. तिसऱ्या व चवथ्या वारांचे आणखी दोन पेटा प्रकार आहेत. (५) उजव्या मांडीच्या आंतल्या बाजूस केलेला व (६) उजव्या मांडीच्या बाहेरच्या बाजूस केलेला.

या शिवाय पॉइन्ट (point)–हूलचाहि एक वार आहे. हा भोंसकण्याचा वार वरील कांपण्याच्या वारापेक्षां जास्त इजा करणारा असतो.

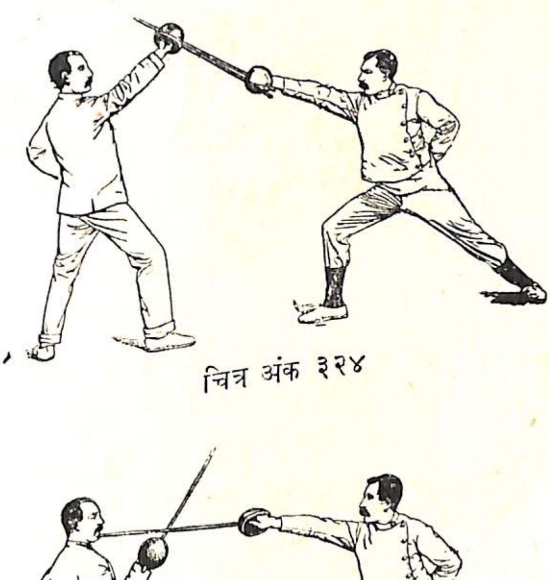
खेळण्याच्या सुरुवातीस खेळणारे एकमेकां-पासून दूर उभे असतात. तेथून वार मारला तर तो सामनेवाल्याच्या शरिरास पोहोचत नाहीं. म्हणून वार मारणारानें पुढील उजवा पाय पुढें टाकून म्हणजे लंज (Lung) करून वार मारावा लागतो. सुरुवातीस दोन पायांमध्यें २ फुटांचें अंतर असतें, पण चांगला लंज करणारा असेल तर तो सामनेवाल्याच्या फार जवळ जाऊं शकतो. उजवा पाय पुढें टाकला तरी मागील डाव्या पायाचें पाऊल जमिनीस टेकले-लेंच राहिलें पाहिजे. डावें पाऊल जर जमिनीवरून उचललें गेलें तर तुम्ही उजवा पाय प्रमाणाबाहेर पुढें टाकला असें समजावें व त्यामुळें उजवा पाय झटकन परत टाकणें तुम्हास कठीण जाईल.

पुढें पाय टाकला तरी उजव्या पायाचा गुडघा उजव्या पायाच्या पोचाकडे (ankle) झुकलेला नसावा. मागील डावा पाय गुडघ्यां-तून ताठ छातीसमोर व डोकें सरळ उंच

ठेवावें. याप्रमाणें लंज केल्यावर स्थिति राहिली तर पुढें टाकलेला पाय चटदिशीं मागें घेतां येतो. यावेळीं कमरेंतून शरीर पुढें वांकवूं नये. तसें केल्यानें तुम्हांस कांहीं फायदा मिळणार नाहीं, उलट तुमचा तोल पुढें जाईल. लंज केल्यावर पाय परत घेतांना शरिराचें वजन मागें टाकावें व उजव्या मांडीच्या व पोटरीच्या स्नायूंच्या जोरानें पाय परत घ्यावा. पुढें टाकलेला पाय परत लवकर घेतां आला नाहीं तर सामनेवाल्यास तुमच्यावर वार करणें सोपें जातें. म्हणून लंज केला तरी खांदे व डोकें मागल्या झोकानें ठेवावें म्हणजे पवित्रा मागें घेतल्यास अडचण पडत नाहीं.

डाव्या गालावरील वार :—चित्र अंक ३२४ चें चित्र पहिल्या वाराचें आहे. उजव्या बाजूच्या गड्यानें लंज करून डाव्या गालावर वार मारला आहे. तो वार सामनेवाल्यानें हँगिंग गार्डचा हात वर घेऊन त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें अडविला आहे. हा वार अपराईट गार्डनें देखील अडवितां येतो. त्यासाठीं उजवा हात खांद्याच्या उंचीबरोबर आणावा लागतो.

उजव्या गालावरील वार :—चित्र अंक ३२५ मध्यें हा वार दाखविला आहे. या चित्रांत डाव्या बाजूच्या गड्यानें चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें 'हाय अपराईट' गार्डनें वार अडविला आहे.



चित्र अंक ३२४

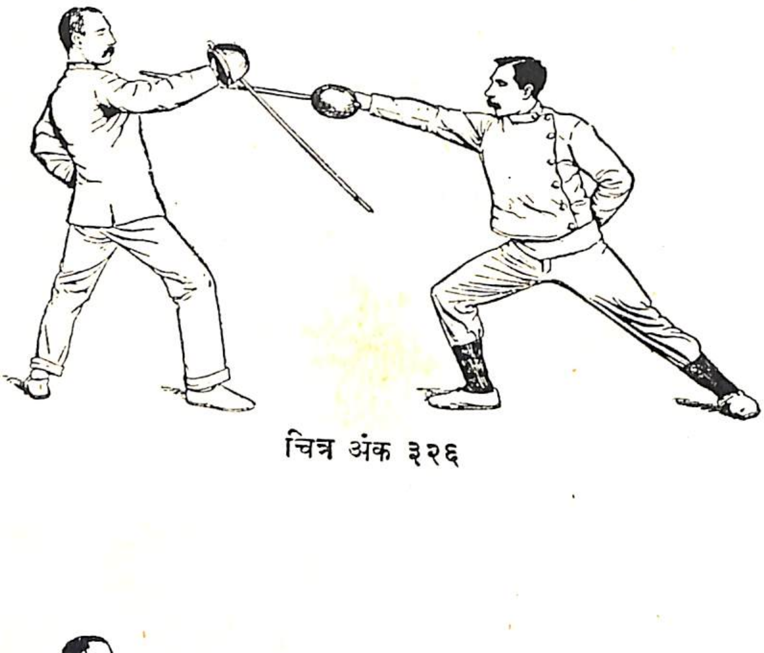


चित्र अंक ३२५

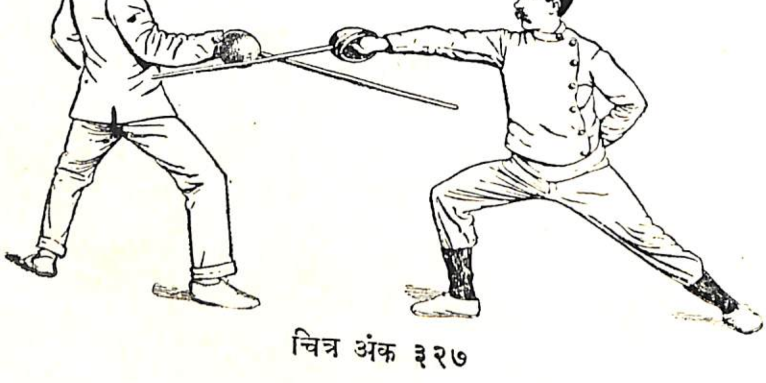
डाव्या बरगडीवरील वार:—उजव्या बाजूच्या गड्यानें चित्र अंक ३२६ प्रमाणें हा वार मारला आहे व सामनेवाल्यानें 'लो हँगिंग गार्ड (Low hanging guard)' डाव्या बाजूस करून अडविला आहे. 'लो अपराईट गार्डनें (Low upright guard)' देखील ह्या वाराचा बचाव करतां येतो. बरगडीवरील व मांडीवरील वार लो हँगिंग गार्डनेंच अडविणें जास्त सोईचें असतें.

उजव्या बरगडीवरील वार:—चित्र अंक ३२७ प्रमाणें उजव्या बाजूच्या गड्यानें वार मारला आहे व सामनेवाल्यानें उजव्या अगास 'लो हँगिंग गार्डनें' वार रोकला आहे.

चित्र अंक ३२६ व ३२७ हे मांडीवरील वार लो हँगिंग गार्डनेंच रोकावे.



चित्र अंक ३२६



चित्र अंक ३२७

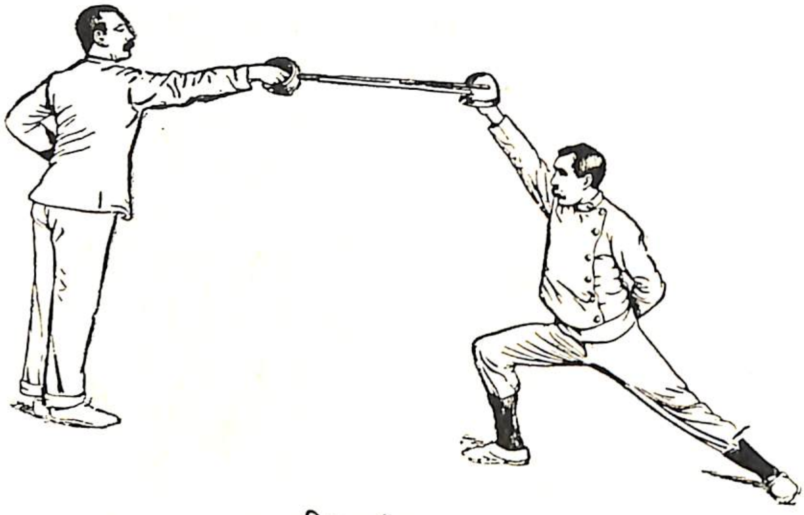
पॉईन्ट (हूल):—चित्र अंक ३२८ प्रमाणें लंज करून हूल मारावी. ह्या वाराचा बचाव वरील कोणत्याहि गार्डनें करावा. सामनेवाल्यानें आपला वार अडविला असतां आपणास आपला हात ताठ करून हूलचा हात मारतां येतो.

हूल :—सामनेवाल्यानें वरप्रमाणें गार्ड करून बचाव केला तर त्यास वार मारणें कठीण जातें. अशा वेळीं त्यास हूल दाखवून फसविला तरच त्याचेवर वार मारतां येतो. जो वार मारण्याचा आपला विचार नसेल तो वार आपण मारणार असा देखावा करून दुसराच वार मारणें यास हूल म्हणतात. खोट्या वाराची क्रिया चांगली स्पष्ट झाली तरच सामनेवाला फसतो, अर्धवट हूल झाली तर सामनेवाला त्यामुळें फसत नाहीं; पण उलट आपणावरच वार करण्यास त्यास संधि मिळते.

ए ड्रा (A draw) :—हूल दाखवून सामनेवाला फसत नाहीं असें दिसलें तर त्यास आपल्यावर वार मारण्याची जाणून बूजून संधि दिल्याप्रमाणें करावें. सामनेवाल्याचा अमुक वार सही आहे अगर अमुक वार मारण्याची त्याची इच्छा आहे असें दिसल्यास आपण होऊन ती जागा त्यास वार मारण्यासाठीं उघडी देऊन त्यास तो वार मारण्यास लालचवावें. या क्रियेस त्याला ड्रॉ (draw) करणें म्हणतात. त्यानें तो वार मारण्याचा प्रयत्न केल्यास त्यावर कोणती तोड करावयाची तें आपणच ठरविलेलें असतें, त्यामुळें आपण आपला बचाव करूं शकतों व त्याच्यावर वारहि मारूं शकतों. अशा वेळीं तो, पाय पुढें टाकून आला तर आपण आपला पुढील पाय एकदम मागें घेऊन चित्र अंक ३२९ प्रमाणें सरळ उभें राहावें म्हणजे आपला



चित्र अंक ३२८



चित्र अंक ३२९

बचाव होतो व तेथून लागलींच एखादा वार मारावा.

'ए गेन' (A gain) :—सामनेवाल्यास फसविण्याची ही एक तऱ्हा आहे. खेळ चालूं असतांना आपण आपले गुडघे वांकलेले ठेवूनच मागील डावा पाय उजव्या पायाचे जवळ आणून ठेवावा. नंतर वार मारण्यासाठीं 'लंज' करून उजवा पाय एकदम पुढें टाकावा. यावेळीं आपला लंज सामनेवाल्याच्या कल्पनेपेक्षां जास्त पुढें जातो. कारण, आपण डावा पाय पुढें आणल्याचें त्याच्या ध्यानांत आलेलें नसतें व त्यामुळें त्याचा अंदाज चुकून आपणास त्याच्यावर वार करणें सोपें जातें.

सलामी :—सामन्यांत खेळतांना दिलदार वृत्ति दाखविण्यासाठीं एकमेकांनीं ठराविक रीतीनें सलामी द्यावयाची असते.

या खेळाचे सामने इंग्लंडमध्यें देखील फार थोडे होतात व जे होतात ते पाहाण्यासहि फार थोडे प्रेक्षक जातात. त्यामुळें ह्या खेळास उत्तेजन मिळत नाहीं व चांगला खेळ असूनहि तो अलीकडे मागें पडत चालला आहे.

खंड सातवा समाप्त.

विषयसूची

	पृष्ठ
अ	
अथेन्स	५
अमेरिका	५५–७७
अर्जुन	५
अर्ल मॅक केडी	१७३
अर्वाचीन युग	२१–८२
अरिस्टॉटल	५
अरुंडेल	९३
अविभाज्यता	३
अश्वारोहण	४, १४, १८
ॲकिलिस	५
ॲटलास	५
ॲनीबिझांट	९०
ॲमॉरस	४८
ॲसेटिसिझम्	११, १६
आ	
आइसलँड ग्लीमा कुस्ती	१३२–३४
आर्चरी (तिरंदाजी)	२०७–३२१
आर्मरोल	१७४
आयरिश व्हिप	१७१
आरोग्य	५
आहार	५
इ	
इटली	५३
इलियट	१७
इलियाड	५
इस्थेटिक जिमनास्टिक्स्	६१
इंटर नॅशनल ऑलिंपिक असोसिएशन	८०
ई	
ईटन	२१
उ	
उड्या मारणें	३, ४, ६, १२, १४, १६
उत्क्रांतितत्व	२
ए	
एक्स्प्रेसिव्ह जिमनास्टिक्स	७५
एडवर्ड तिसरा	१२
एडवर्ड स्टॅंग्लर लुइस	१७४
एपे	३६१
एफी बी	६
एमिल	२१
एलबो रोल	१७५
ओ	
ओडेसी	५
ऑ	
ऑक्टोपस होल्ड	१७३
ऑल इन रेसलिंग	१३५–३८
—बोस्टन कॅब	१३६
—लेग स्प्लिट	१३७
—ॲन्कल ट्विस्ट	१३७
ऑलिम्पियन गेम्स	७, २८, ५५
ऑस्टेन	२९
क	
काडतूस	३४२

पृष्ठ

कादीर कप ३२५

कार्ल क्रेमेल २९

कुस्ती ३, ६, ७, १२, १४, १६, ११८–२४१, २७४

—आइसलँड ग्लीमा १३२–३४

—आयरिश १३१

—ऑल इन रेसलिंग १३५–३८

—कंबरलँड व वेस्ट मोरलँड ११८–१२३, १३१

—इनसाइड क्रिक १२१

—क्रॉस बटक (बाहेरची टांग) १२२

—बटक (पुठ्ठी) १२२

—बॅक हील १२०

—हाइप १२३

—हॅक (फिरून सकी) १२१

—कॅच ॲज कॅच कॅन १३१, १३९–५८

—आउट साइड स्ट्रोक १४९

—क्वार्टर नेल्सन १५४

—क्रॉच होल्ड १५१

—चॅन्सरी हॅमर लॉक अँड बॅक हील १४७

—डबल चॅन्सरीज १५०

—डबल फ्रंट चॅन्सरी होल्ड १४८

—डबल लेग होल्ड १४९

—नेक ॲन्ड थाय होल्ड १४२, १६९

—पाय पाठीवर चढवून मारणें १५२

—फ्रंट चॅन्सरी ॲन्ड आउटसाइड बॅक लेग स्ट्रोक १४६

—फ्रंट चॅन्सरी ॲन्ड फ्रंट हॅमर लॉक १४७

—फ्रंट चॅन्सरी ॲन्ड बॅक हील १४६

—फ्रंट नेल्सन १४८

—ब्रिजिंग ए थ्री क्वार्टर नेल्सन १५६

—ब्रेक अगेन्स्ट हाफ नेल्सन १५५

—ब्लॉक अगेन्स्ट हाफ नेल्सन १५५

—रिअर वेस्ट ॲन्ड हाफ नेल्सन १४२

—रिव्हर्स डबल लेग नेल्सन १५७

पृष्ठ

—रेफरीज होल्ड १४५

—लेग नेल्सन १५७

—लेग लॉक्स १४३

—लेग होल्ड ॲन्ड बॅक हील १५०

—लँकेशायर १४३

—वेस्ट ॲन्ड थाय होल्ड १४१

—सक्रिंग आउट १५६

—साइड आर्म लिव्हर होल्ड १५३

—साइड रोल फॉलोइंग सिट आउट १५५

—सिट बॅक ॲन्ड इनसाइड लेग ग्रॅप व्हाइन १५६

—स्टँडिंग १३९–४३

—स्टँडिंग थ्रो १५२

—स्टँडिंग फ्रंट चान्सरी होल्ड १४५

—हाफ नेल्सन १५४

—हाफ नेल्सन ॲन्ड बॅक थ्रो १५२

—हेड निअर आर्म ॲन्ड निअर लेग इन चान्सरी १५४

—कॅच होल्ड १२९–३०

—आउट साइड स्ट्रोक १३०

—फ्लाइंग मेअर (धोबी पछाड) १२९

—हाफ नेल्सन ऑफ दि ग्राउंड १३०

—कॉर्नवॉल व डेव्हन १२३–२७

—आउट साइड लॉक १२५

—इन साइड लॉक १२६

—डबल लॉक १२७

—हीव १२७

—कॉंबिनेशन होल्ड १७२, १७५

—ग्रीको रोमन १२८, १५८

—जर्मन १३१

—ज्युजुत्सु २०९–२४१

—इन साइड लेग थ्रो २१५

—काउंटर ऑफ लेग ओव्हर नी थ्रो २२३

—काउंटर टु आर्म होल्ड २३१

पृष्ठ

--काउंटर टु काटाज २३६
—काउंटर टु फुल नेल्सन २३३
—काउंटर टु वेस्ट होल्ड २२८
—नसा दाबून अवयव लुळे करणें २३९
—नेक होल्डची तोड २२५
—ब्रेक फॉल २१५
—लेग ओव्हर नी थ्रो २२२
—शोल्डर थ्रो २१५
—साइड रोल २२१
—स्प्रिंग हिप थ्रो २१९
—टर्किश १३१
—पॅनक्रेशियम १३१
—फ्री पद्धति १५८
—स्कॉटिश १३१
—स्यूमोतोरी २०१–२०८
—स्विस १३१
—हिंदी १५७, १६५, २४१
कृष्ण ५
कोदोवान २०९
कोलोसिओ १०
कॅनडा ५६
कॅपुआ १०
कॅम्पस् २५, ३६, ७६
कॅम्पियस मार्टिअस ९
कॅलव्हिन १७
कॅलिस्थेनिक्स ६०, ६८
कॉंग फ्यू ४
क्रीडा केंद्रे ३६
क्रीडांगणाची चळवळ ७१
क्रीडांगणें ७, १० १५, २३
क्रेमर १८९
क्लिंचिंग २५१
कार्टर स्टाफ ३७४–८१

ख

खाता २१२

पृष्ठ

ग

गन ३४१
गामा १५७, १७२
गिर्यारोहण २९९–३०२
गुट्स्मथ २३
गोळीबार ३५५–५७
ग्रीक रोमन कुस्ती १२८, १५८
—एल्बो रोल १२८
ग्रीस ४, ५४
ग्रेटब्रिटन ४१–४८
ग्लेडिएटर्स १०

च

चार्ली कटलर १७६
चीन ४, ७८

छ

छत्रीनें गुंडाचा पराजय करणें ३७०–७३

ज

जपान ७७
जर्मन जिम्नास्टिक्स ५७
जर्मनी २२–३१
जंग व्हीक २९
जिम जेफ्रीझ २५४
जिम लॅंडास १६९, १८५
जिम्नास्टिक्स ५, ६, ५७, ६०, ६१
जेम्स पहिला २०
जो लुइस २५९
जो स्ट्रेचर १७३
जॅक कारकीक १८५
जॅक जॉन्सन २५५
जॅक डेम्सी १७८, २५६
जॉर्ज कार्पेंटियर २५७

पृष्ठ

जॉर्ज बार्कर ६०
जॉर्ज हॅकेन स्मिथ १७४, १९४
जॉन लेम १८४
जॉल मर ३३
ज्युजुत्सु २०९–२४१

झ

झिमर ३०
झिस्को १५७, १९२
झेकोस्लोव्हाकिया ५०–५१
झ्यूस ७

ट

टर्न फेस्ट २५, ५८
टर्नरबँड ६७
टर्नरशॅफ्ट डचूशे २६
टर्न व्हरायनस् २४, ५८
टो होल्ड १७०
टॅजेक्टरी ३४८–५०
टयूटॉनिक ११

ड

डकिंग २५०
डुकराची शिकार ३२५–२९
डेन्मार्क ३६–४१
डेमिनी ५०
डेलसार्ट ५०
डोक्याचा बांध १७४
डॅनिश जिमनास्टिक्स ३८
डॉम ओमोहोनी १७१
डयूजो २०९–१०

त

तालबद्ध हालचाली २५, ३४
तिरंदाजी ३०७–२१

पृष्ठ

—आर्म गार्ड ३१२
—आर्मस् ३०८
—ॲरोप्लेट ३०९
—टार्गेट ३०७, ३१३, ३२०
—दोरी ३०९, ३११, ३१४, ३१६
—नॉक ३०८
—नॉकिंग पॉइंट ३१४
—पवित्रा ३१७
—फिस्ट मेले ३१७
—फिंगर प्रोटेक्शन ३११
—बाण ३१०–३११
—बाण सोडणें ३१९
—बेली ३०८
—बो (धनुष्य) ३०७, ३०९
—बॅक ३०८
—भाता ३१२
—शूटिंग लाइन ३१७
—सर्व्हिंग ३१४
—हँडल ३०८

ध

धनुर्विद्या ३, ४, १२, १६, १८, ३०७–२१
धंदेवाइक सैन्य १०
धावणें ३, ४, १२, १४, १६, १८

न

नाइटहूड १३
नापोली स्कूल्स २९
नील्सबुख ३८
नृत्यकला ११, १७, १९
नेक होल्ड १६९
नेम मारणें ३, ३५१–५४
नॅट पेंडलटन १७८, १८७
नॅक्टगॉल ३७
नॉक्स १७

पृष्ठ

प

पब्लिक स्कूल्स २०
पर्शिया ४
पिम्फ २९
पेज ६, १४
पोलंड ५४
पोलिस व्हर्सो ९
पौर्वात्य राष्ट्रें ७७
पॅन्क्रेशन १३८
पॅरी ३५९, ३८६
पॅलेस्ट्रा ६, ८
पॉम्पी १०
प्राचीन काळांतील शारीरिक शिक्षण ४–११
प्लूटार्क ५
प्लेटो ५

फ

फार्मर बर्नस् १७२, १७७, १८८
फिजिकल कल्चर ७९
फिट्झीमन् २५३
फिनलंड ५४
फिलिपाइन्स ७७
फेन्सिग १६, १८, ३५९–६९, ३८१
फेस लॉक १७५
फोखियन क्रायस ४२
फॉइल ३५९
फॉलन ५७
फ्रान्स ४८–५०
फ्री कुस्ती १५८
फ्रेड बील १७५
फ्रँक गॉच १७०
फ्रँकॉइस डेलसार्ट ६१

पृष्ठ

ब

बर्ची फेक १४
बंदुक ३३८–४०, ३४२
बंदुक उडविणें ३३७–५७
—डार्ट ३३९
—नेम मारणें ३४३
—पॅलेट ३३९
—रिकॉइल ३४३
—शॉट ३३९, ३४३, ३४५
बायोनेट ३८३
बायोनेट फाइटिंग ३८३–८७
—हायपोर्ट ३८६
बालवीर चळवळ ८५–११७
—इतिहास ८६–८९
—हिंदुस्थानांतील ९०–११७
बालीला ५३
बास्केट बॉल ६२
बूमरँग ३२२–२४
बेक ५७
बेकन १९०
बेडन पॉवेल ८६, ९०, ९८, ११२–१७
बेलजियम ५४
बेसडो २२
बेंजामिन फ्रँकलिन ५६
बेंजामिन रश ६१
बैलांशीं झुंज (Bull fight) ३२९–३३६
बॉइज् लीग ऑफ ऑनर ९३
बॉक्सिंग १४, १७७, २४२–५९
बॉडी सीझर्स १७३
ब्रॅटिंग ३३

भ

भाला फेक (Tilting) ४, १४
भीम ५

पृष्ठ

म

मशाल ३४१
मध्ययुगीन शारीरिक शिक्षण ११–१५
मस्केट ३४१
मस्केट्री ३४१
महाभारत ५
माइक रोमॅनो १८६
मासे पकडणें १२
मिरास्लाव्ह ५०
मिल्टन १७
मुल कॅस्टर १९, २०
मुलर ८०
मुसोलिनी ५३
मैदानी खेळ ३७, ६१
मॅकफेडन ८०, १७८
मॅक्लेरन ४२
मॅरीन ग्लेस्टीना १७५
मॉनॅस्टरीज १२
मॉरिस डेरिआझ १९३
मॉटेन १८

य

युनायटेड स्टेटस् ५५
युयुत्सु प्रवृत्ति १५
यूरिदमिक जिमनॅस्टिक्स् ५०
यूलीसिस ५
यॉन २३

र

रशिया ५१–५३
रानटी स्थितींतील शारीरिक शिक्षण ३–५
राम ५

पृष्ठ

रामायण ५
रायफल ३४१, ३८३
रायफल क्लब्स ३७
रांदोरी २१२
रिक शॉट ३४६
रिचर्ड सिकात १८६
रिनायसन्स व रिफर्मेशनकाल १५–२०
रिप्रेझेंटेटिव्ह फॉर्म २१२
रिस्ट लॉक १७६
रुसो २१
रेड इंडियन्स ५५
रेंज ३४६
रोम ८
रॅबेल १७

ल

लटकें युद्ध (Joust) १४
लष्करी खेळ २६१–९८
—कटिंग दि हेड २६९
—कड्या घेणें (Tilting at the ring) २७१
—कोरल २७८
—कोसॅक रायडिंग २७७
—क्लीव्हिंग दि शीप २७०
—घोडेस्वार व पायदळ यांचें युद्ध २८०
—चॅटी रेस २७५
—जंपिंग २८९–९६
—ट्रिक रायडिंग २८५
—तरवारीचें द्वंद्वयुद्ध २७५, २७९
—तरवारीनें लिंबू कापणें २६८–६९
—तोफखान्याची दौड २९७
—दोन घोड्यावर उभे राहून अधिक घोडे दौडविणें २९६
—धांवत्या घोड्यावरून करण्याचे खेळ २८६–८८

	पृष्ठ
—पिनिंग दि डाँकी	२७५
—पिस्तुलानें नेम मारणें	२८१
—पेपर चेस	२७६, २८२
—फॉक्स ॲन्ड हाउन्डस	२७५
—बॉल ॲन्ड बास्केट रेस	२८५
—भाला फेंक	२८१
—माउन्टेड टग ऑफ वॉर	२७३
—मेखा घेणें (टेन्ट पेगिंग)	२६२–६८
—मॉप फाइटिंग	२९८
—म्युझिकल चेअर	२८३
—म्युझिकल राइड	२७८, २९८
—रेव्हील रेस	२९७
—रेस्लिंग ऑन हॉर्स बॅक	२७४
—व्हिक्टोरिया क्रॉस रेस	२७७
लष्करी शिक्षण	२७
लास एंजल्स	६३, ७०
लिंग	३२
लेबर सर्व्हिस	२९
लेविस	६०
लॉक	१८
ल्यूथर	१७
व	
वनसंचार (Hiking)	१६
वन्यपशुदमन (रोडीओ)	२०५
वाय. एम्. सी. ए.	६४–६६
वाय. डब्ल्यू. सी. ए.	६६
विवरान्वेषण (Caving)	३०३
विश्वविद्यालयें	१३
वुइल्स	२५८
वेताची मिरवणूक	१३
व्यायाम	५
व्हिटोरिनो द फेल्ट	१६

	पृष्ठ
श	
शिकंदर	४
शिकार	३, ४, ६, १२
शिव्हलरी	१३, २०
स	
सरदार (Knight)	१४
संगिनीचे खेळ	३८३–८७
साइड स्टेपिंग	२४९
सामने (Tournaments)	१५
सांघिक प्रात्यक्षिकें	२५, ३४
सिर्को मॅसिमो	८
सिंगल स्टिक	३८८–९८
—चे वार	३९४–९८
सुलीव्हॉन	२५२
सेल्फ डिफेन्स	१९५–२००
—काउन्टर टु काटाज ऑफ ट्रिक	१९९
—डबल लेग लॉक	१९९
—डिफेन्स अगेन्स्ट ए रनिंग किक	२००
—हँड ट्रिक	१९५–९८
सेवासमिति स्काउट	९४
सँडो	८०
सॉक्रेटिस	५
स्काउटची चळवळ	७२, ८५–११७
स्कूल ऑफ जिम्नास्टिक्स	६
स्टर्म	२०
स्टँगलर	१९१
स्टॅग फोर्ड	८०
स्नानगृहें	१०
स्पार्टा	५
स्पीस	२४
स्विन्जेन	१३१

	पृष्ठ		पृष्ठ
स्वित्सरलंड	५४	हुजऱ्या (Page)	६, १४
स्वीडन	३१–३६	हेलव्हीशियस	२०
स्वीडिश जिमनास्टिक्स	३१	हेवी जिमनास्टिक्स	६०
ह		हेल्थ एज्युकेशन	६९
हनुमान	५	हेसन हेड	२३
हरक्युलिस	५	होमर	५
हिटलर	२६	हॅमर लॉक	१७२
हिटलर जगेन्ड	२९	हँड बॉल	१२
हिटलर यूथ	३०	हॉकिंग	१२
हिरोनोमस मरक्यूरिऑलिस	१७	हॉकी	१२
हिंदुस्थान स्काउट संस्था	१०१–१०८	हॉलंड	५४



श्रीरामविजय छापखाना, रावपुरा, बडोदें.